№8 (380) апрель–май 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Бросай курить правильно

СТР. 5

Дистония — это вам не шутки

СТР. 9

Жуйте прополис как жвачку

СТР. 10

Зудит в носу — чихайте на здоровье

СТР. 3

На каждый день

Наведём порядок в голове

1 Ешьте свеклу. После употребления свеклы кровь циркулирует лучше в течение 10 часов! Соответственно, мозг получает больше глюкозы и кислорода и хорошо работает. Ученые полагают, что такой эффект оказывают содержащиеся в свекле соединения азота.

2 Надо съедать 5-10 орехов в день — этого достаточно для хорошей работы мозга. Особенно хороши грецкие и фундук, лещина и кешью. Арахис не годится. Орехи богаты витамином Е, которого россиянам не хватает. Между тем исследования показывают: из-за нехватки витамина Е с возрастом развивается склероз. Человек начинает ощущать постоянную слабость в ногах и руках, затем ослабевают мышцы языка, неба, гортани, не хватает сил жевать и внятно говорить. Если регулярно есть орехи, это можно приостановить.

3 3-4 чашки зеленого чая неплохо справляются с токсинами, которые попадают в кровь и могут быть опасны именно для сосудов мозга. Доказано, что зеленый чай снижает воспаление в сосудах.

4 В 40-50 лет трудно быть такими же веселыми и дружелюбными, как в 18 лет. А надо! Любые искренние дружеские отношения благоприятно действуют на мозг. Его не обманешь — он более четко и слаженно работает, если рядом хорошие и надежные друзья.

5 Голова лучше работает у тех, кто обладает чувством юмора. Норвежские ученые обследовали около 53000 граждан своей страны и убедились, что весельчаки живут на 20% дольше. Но важно уметь смеяться не только над другими, но и над самим собой. Последнее качество потрясающе действует на умственное здоровье людей старше 75 лет.

6 Английские медики утверждают, что сидение перед телевизором по нескольку часов в день сокращает жизнь и увеличивает риск преждевременной смерти на 18 процентов. И дело здесь не в телевизионных ужастиках, которые мы вынуждены смотреть. Причина в долгом пребывании в состоянии «ничегонеделания». А именно это губительно сказывается на организме человека, который изначально приспособлен для движения.

Полезно знать

● **При повышенном холестерине** принимайте порошок высушенных цветков липы. В кофемолке измельчите в муку липовые цветки и 3 раза в день принимайте по 1 чайн. ложке. Курс лечения — месяц, потом сделайте перерыв на 2 недели и еще один месяц принимайте липу, запивая ее водой.

● **Насморк затянулся?** 1 ст. ложку корней валерианы залейте 1/2 стакана растительного масла, настаивайте 2 недели в теплом месте, процедите. Закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день до тех пор, пока не исчезнут все признаки затянувшегося насморка.

● **Образовались трещины на пятках?** Натрите их хозяйственным мылом (лучше темным), чтобы его слой покрывал пятки, и дайте высохнуть. Смойте только на ночь и нанесите новый слой мыла. Трещины очень быстро заживут, инфекция в них не проникнет.

Новости

На Северном Кавказе, в Ставрополе, появилась единственная фирма, которая будет плести лапти. Причем лапти не как сувенир, а как домашние тапочки. Помимо лаптей, фирма будет выпускать плетеные корзины.

Эксперты установили: только 3 из 10 шоколадных плиток, которые находятся в продаже, — настоящий шоколад. В остальных больше жира и сахара.

Британские ученые впервые в мире сумели создать искусственную сперму человека из эмбрионов. Это открытие позволит страдающим бесплодием мужчинам стать отцами.

Биологи из Голландии выявили в человеческой слюне вещество, способное ускорять заживление ран, и пытаются создать лекарство для страдающих от неизлечимых ран, таких как трофические язвы.

Ученые обнаружили прямую связь между алюминием, содержащимся в дезодорантах, и раком груди. Соли алюминия действительно замедляют работу потовых желез. Но они проникают под кожу, в ткани молочной железы. Причем уровень алюминия в пораженных раком тканях гораздо выше, чем в молочной железе здоровой женщины.

Американские ученые пришли к выводу, что, нарастив ресницы, можно потерять зрение. Препараты для наращивания ресниц содержат вещество, которое часто используют для снятия внутриглазного давления. А оно провоцирует образование опухоли сетчатки.

Офтальмологи из Израиля выявили такую закономерность: чаще всего близорукостью страдают те, кто родился летом — в июне и июле. Меньше всего близорукость поражает тех, у кого день рождения в декабре и январе. Ученые объясняют это воздействием освещения на сетчатку глаз.

Все знают, что употребление в пищу рыбы предотвращает развитие глазных болезней. Недавно специалисты выяснили, какую именно рыбу надо есть. Полезнее всего лосось, семга, тунец. Есть рыбу надо дважды в неделю. При этом риск развития глазных болезней снижается на 25%.

Диетологи Израиля доказали, что усвоению инсулина и снижению уровня сахара в крови помогает корица. Поэтому они советуют больным диабетом употреблять корицу по 1 чайн. ложке 2 раза в день.

■ В 72% СЛУЧАЕВ ЧЕЛОВЕК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ К СОБЕСЕДНИКУ ПРАВЫМ УХОМ, ЕСЛИ НУЖНО РАССЛЫШАТЬ РЕЧЬ НА ФОНЕ ГРОМКОЙ МУЗЫКИ.

■ В РОССИИ БОЛЕЕ 13 МЛН ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, ИЗ НИХ БОЛЕЕ 1 МЛН — ДЕТИ.

ПРИДУМАЛИ МАШИНУ ДЛЯ СЛЕПЫХ

В Америке придумали автомобиль для слепых. Он снабжен системой, распознающей препятствия, и камерами, следящими за дорогой. Чтобы водитель знал, какая скорость автомобиля и куда повернуть, в машине есть вибрирующие устройства. Они закреплены на спинке сиденья и перчатках. Первому слепому водителю удалось на скорости 40 км/час проехать мимо случайно разбросанных картонных коробок, не сбив ни одной.

ВОСПАЛЕНИЕ ДЁСЕН ОБНАРУЖИТЬ ЛЕГКО

Полоску-индикатор, меняющую цвет в зависимости от состояния десен, изобрели американские ученые. Около 80% взрослых страдают воспалением десен. Способов определить начало заболевания не так много, и все они либо дорогостоящие, либо болезненные. Новый метод диагностики поможет больным своевременно начать лечение и избежать тяжелых заболеваний десен. Для этого достаточно приложить полоску к десне, и ее цвет меняется.

Есть ли польза? *Актуальная тема*

Ранние овощи

ВЕСЕННИЕ ДЕНЬКИ ПРИНОСЯТ НЕ ТОЛЬКО ТЕПЛОЕ СОЛНЫШКО И ВЕСЕЛУЮ КАПЕЛЬ, НО И ПЕРВУЮ, САМУЮ РАННЮЮ ЗЕЛЕНЬ НА НАШ СТОЛ.

За зиму мы уже все порядком успели соскучиться по овощному и фруктовому разнообразию, поэтому с такой радостью спешим купить первую редиску, огурцы или клубничку. Яркие, сочные краски ранних овощей на прилавках магазинов не дают пройти мимо, и мы, как зачарованные, тянемся за кошельком. Но стоит ли так спешить?

Что мы на самом деле покупаем — витамины или нитраты?

Ранние овощи попадают в розничную сеть или из теплиц местных фермеров, или привозятся из-за границы. В них намного больше нитратов, чем в овощах, выращенных под открытым небом. Они даже по вкусу отличаются от сезонных, ведь из-за ускоренного роста овощи просто не успевают накопить нужное количество сахаров и ароматических веществ.

К сожалению, накопиться в овощах нитраты могут не только из-за чрезмерного увлечения минеральными удобрениями. Даже перепады температур во время роста растений, дефицит света, переувлажнение или, наоборот, засуха, могут увеличить содержание нитратов в овощах. Кстати, для человека опасны не сами нитраты, а нитриты, образующиеся при хранении и переработке овощей. Именно они, по мнению ученых, приводят к раку.

В ранних овощах намного больше нитратов, чем в овощах, выращенных под открытым небом. Однако к раку приводят не сами нитраты, а нитриты, образующиеся при хранении и переработке овощей.

Как же обезопасить себя, покупая овощи ранней весной?

Прежде всего, не стоит покупать их на стихийных рынках. В супермаркетах и овощных магазинах хотя бы есть заключения лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы. А в овощах, купленных с рук, и этого нет.

Несколько кулинарных секретов для уменьшения содержания нитратов в овощах.

* В различных овощах нитраты накапливаются в разных частях растений. Так, в белокочанной капусте их много в кочерыжке, верхних листьях и прожилках. У моркови большая часть нитратов содержится в сердцевине, а у огурцов и редиски, наоборот, в наружном слое. Тщательно удаляйте эти части перед употреблением овощей в пищу.

* Можно вымачивать овощи в холодной воде перед приготовлением. Хватит 15 минут, чтобы уменьшить концентрацию нитратов на 25%. Тут важно не передержать овощи в воде, ведь вместе с нитратами в воду уходят и витамины.

* На 40-80% можно снизить количество нитратов, если класть овощи в кипящую воду, чтобы они были лишь немного покрыты водой, и варить без соли. После приготовления обязательно слейте отвар. При варке на пару и жарке количество нитратов также становится меньше, но только на 10%.

* Очень простой и полезный способ, особенно весной: принимать аскорбинку перед употреблением таких высоконитратных овощей, как свекла, капуста, редис.

В каких овощах этой отравы больше всего?

Все овощи по-разному накапливают нитраты. Больше всего их в капусте, листовых салатах, свекле и редисе, укропе и шпинате. За ними идут тыква, морковь, редька, огурцы, кабачки и репа. Меньше всего нитратов в горохе, фасоли, сладком перце, помидорах и луке.

Как еще обезопасить себя от вредной еды? Дождитесь появления сезонных местных овощей. А еще лучше вырастите свежую зелень сами. Просто посадите лук и укроп на своем подоконнике в горшочке или в пластиковом контейнере и будете иметь под рукой свежую зелень в любое время года.

А. Н. Середа, диетолог, врач I категории

От туберкулёза

● **Растопите до жидкого состояния 1 кг барсучьего или медвежьего жира, не доводя до кипения.** Затем перемешайте с 250 г пропущенного через мясорубку сырого чернокорня. Смесь настаивайте в темном месте 7 дней под закрытой крышкой. На 8-й день подогрейте, доведя до кипения, пусть побулькает не более 1 минуты. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

● **Рецепт от Ванги:** от бронхита и туберкулеза по утрам натощак в течение 2 недель надо съедать 2 листа алоэ, запивая сырым яйцом, заедая кусочком сливочного масла. И еще нужно есть сушеные яблоки, когда и сколько хочется — чем больше, тем лучше.

● **До сих пор в Сванетии (Грузия) люди лечатся от туберкулеза буквицей, сваренной в меду.** Смешивают 1 стакан свежей травы буквицы с 0,5 кг меда, томят в глиняном горшочке на медленном огне 2 часа. Чтобы не выходили эфирные масла, крышку горшочка надо замазать тестом. Затем снадобье процеживают, охлаждают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

На приёме у аллерголога

Из носа течёт как из крана

Пропало обоняние, еда кажется пресной, а голос из-за гнусавого «прононса» кажется чужим. С глазами тоже проблема: появился конъюнктивит, зуд и жжение, ручьем льются слезы. Лицо отекает, а от постоянного чихания и сморкания голова кажется свинцовой. Ну разве можно в таком виде показываться на людях? А все дело в том, что ваш чувствительный организм не устоял перед весенним натиском и расклеился.

— Когда ждать беды?

— У страдающего поллинозом иммунитет словно сходит с ума! Он становится чересчур бдительным и видит в безобидной цветочной пыльце врага номер один. Аллергическая предрасположенность наследуется. Если кто-то из родителей страдал поллинозом, то вероятность, что аллергия будет и у детей, увеличивается на 30%, а если аллергики оба родителя, то на 60%. Аллергия доводит «до слез» только несколько раз в году. В нашей стране таких сезонов три. **Первый — весенний,** продолжается с середины апреля до конца мая. В это время зацветают ольха, орешник, береза, дуб, клен, платан. **Второй — летний,** соответствует цветению злаков, пырея, лисохвоста, тимофеевки, ржи, кукурузы. **Третий — с середины лета до октября.** В это время цветут амброзия, полынь, лебеда.

Наиболее аллергенными являются маленькие невзрачные цветы или растения. Они выделяют огромное количество мелкой и очень летучей пыльцы. А вот растения с яркими венчиками, с крупными соцветиями — крокусы, нарциссы, маргаритки, анютины глазки, цинии, лобелии — редко вызывают аллергическую реакцию.

— Может ли аллергия возникнуть из ниоткуда?

— Тот, кто никогда раньше не страдал аллергией, может стать аллергиком. Аллергическая реакция может долгие годы никак себя не проявлять, но однажды ошарашить нежданным визитом. И все потому, что клетки иммунной защиты обладают «памятью» и, контактируя с различными аллергенами на протяжении жизни, некоторых из них заносят в «черный список». При повторном контакте с большим количеством таких аллергенов может развиться бурная аллергическая реакция. Поэтому, если у вас внезапно появился насморк, хотя банальных причин вроде бы и не было, не сваливайте все на простуду.

— Как отличить аллергию от простуды?

— Для начала поищите причину. Постояли на сквозняке? Выскочили на весенний ветерок с мокрыми волосами или промочили ноги? Дело ясное: простудились. «Пожар» в горле, ломит суставы, поднимается температура — готовьте себя к 7-10 дням домашнего ареста. Если причин для простуды не было, то можно задуматься об аллергии.

При поллинозе все симптомы наваливаются сразу. Трудно удержаться от желания почесать нос и растереть глаза — они нестерпимо зудят. Из носа все время течет нечто жидкое и прозрачное, в то время как при простуде на 2-3-й день выделения становятся гнойными. Боли в горле и температуры обычно не бывает, антибиотики не помогают, и болезнь не проходит за неделю.

— Можно ли как-то помочь себе, если под рукой не оказалось никаких лекарств?

— При усилении насморка помассируйте точки у крыльев носа.

При сильном слезотечении нажмите и подержите несколько секунд точки, расположенные на височных краях бровей.

Чтобы снять отечность лица, потрите брови, а массаж переносицы поможет избавиться от непреодолимого желания чихнуть.

— Какое лечение рекомендуют врачи-аллергологи в нынешнем году?

— Для лекарственного лечения поллиноза применяют различные препараты:

* антигистаминные: «Кларитин», «Зиртек», «Эриус», «Азеластин»;
* сосудосуживающие: «Галазолин», «Називин»;
* глюкокортикостероиды: «Насобек», «Назонекс»;
* средства комбинированного действия, сочетающие в себе антигистаминные и сосудосуживающие свойства: «Санорин-аналергин», «Виброцил».

Если вы уже испытывали на себе симптомы поллиноза в прошлом сезоне, то готовиться к следующему нужно заранее — за месяц-полтора до предполагаемого сезона цветения. Кроме стандартной медикаментозной терапии существует так называемая прививка — специфическая иммунная терапия (СИТ). Метод основан на том, что в организм в нарастающих дозах вводят аллерген, добиваясь полной невосприимчивости к нему. Каждое введение микродозы аллергена иммунитет аллергика воспринимает как последний бой. Доза аллергена настолько мала, что видимых изменений не оказывает. При каждом повторном введении запасы боевой мощи иммунитета истощаются. Курс лечения длится 3-5 лет. После такого лечения организм просто не в силах реагировать на пыльцу около 10 лет. Однако этот метод имеет много осложнений и побочных действий, одним из которых может стать анафилактический шок.

Шутки природы!

* Румынский врач Иоан Ямандеску утверждает, у одного из его пациентов была аллергия на перхоть тещи.

* Аллергеном может стать запах любимого человека!

Р. И. Зубкова, аллерголог, врач высшей категории

Начнёт зудеть в носу — чихайте на здоровье

АЙБОЛИТ

Этот рецепт от гайморита помог мне и многим знакомым. Смешайте в равных пропорциях, например по 1 ст. ложке, мед, молоко, аптечную настойку календулы, сок репчатого лука, растительное масло, хозяйственное мыло, натертое на терке. Растопите всю массу на водяной бане до растворения стружки мыла, остудите. Турундочки с мазью вставляйте в каждую ноздрю на 15 минут 3 раза в день, предварительно закапав по 1-2 капли свекольного сока. Свекольный сок разжижает слизь и гной. При вдыхании паров мази может зудеть в носу — чихайте на здоровье! Во время лечения выходит много гноя. Курс лечения — 3 недели, перерыв 10 дней, при необходимости курс повторите. Мазь храните в холодильнике.

Ю. В. Корзина, Махачкала

От гайморита ешь хрен с лимоном — и плачь подольше

Когда у меня был гайморит, я не знала, как его лечить. До районной поликлиники ехать было далеко, и я решила воспользоваться рецептом, который мне подсказала одна женщина.

Смешайте 1 стакан натертого хрена с соком 3 лимонов, получится густая смесь. Принимайте внутрь по 1/2 чайн. ложки перед едой 2 раза в день. Будет обильное слезотечение, но упорно продолжайте лечение. Через несколько недель при приеме этого средства слез не будет.

Гайморит может повториться при затянувшемся насморке, аденоидах, полипах. Устранить эти воспалительные процессы можно вот таким лечением. Смешайте на водяной бане измельченную в пудру траву зверобоя и несоленое сливочное масло (1:4). Добавьте на каждую чайную ложку смеси 5 капель сока травы чистотела, перемешайте. Закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли смеси 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней, перерыв 2 недели, при необходимости курс повторите.

Е. Л. Васенина, Ревда

Гриб-лисичка очищает организм от паразитов — остриц и аскарид

АЙБОЛИТ

Есть такой целебный гриб — лисичка. Он очищает организм от паразитов — остриц, аскарид, власоглавов. В этом грибочке есть вещество хитинманноза, которое их убивает. При тепловой обработке хитинманноза разрушается, и только настойка из гриба дает замечательный результат. Готовят ее так. Залейте 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек 150 г водки, настаивайте в холодильнике 2 недели, периодически взбалтывая. Принимайте по 1 чайн. ложке на ночь. От всех паразитов и их личинок не останется и следа.

При злокачественной гипертонии, чтобы понизить давление, достаточно принимать всего 2 чайн. ложки такой настойки 2 раза в день. А грибная икра хорошо помогает при малокровии. Вот рецепт ее приготовления. Сварите 1 кг лисичек, перекрутите на мясорубке вместе с 500 г сырого репчатого лука, посолите. Добавьте 1 стакан подсолнечного масла и поставьте в духовку на 2 часа. И вкусно, и полезно!

P. S. Лисички нарушают микрофлору кишечника. При первом приеме возможно расстройство пищеварения, поэтому после лечения лисичками пейте кисломолочные продукты — кефир и простоквашу.

Светлана Павловна, Петрозаводск

Нас ждёт эпидемия аллергии

Последние исследования ученых из Российской академии наук доказали: если хомячкам давать генетически модифицированные корма, то уже второе поколение плодовитых грызунов перестает размножаться.

А иммунологи уверяют, что уже выросло поколение детей с устойчивой аллергией на сою. Сейчас среди 3-6-летних малышей-аллергиков примерно у каждого седьмого — бурная реакция на соевое молоко. Хотя еще 10-15 лет назад считалось, что соевое молоко — самое безопасное, и его рекомендовали именно детям-аллергикам.

Ученые дают прогноз, что при повсеместном использовании в колбасах, выпечке, полуфабрикатах и консервах белка сои аллергическая реакция на нее будет проявляться чуть ли не у каждого второго ребенка. А это уже настоящая эпидемия! Считается, что модифицируя геном растения, ученые улучшают его «породу», делают ее более устойчивой, например, к гниению. Сейчас в России разрешены к применению в пищевой промышленности 6 генно-модифицированных растений: соя, кукуруза, картофель, томат, рис, свекла. Генно-модифицированными называют сельхозкультуры, в геном которых вмешались ученые. Они искусственно встроили в них гены, которые делают ту же пшеницу и сою более стойкими и неприхотливыми. Но вызывают у них свойства, небезопасные для людей и животных.

Беги от аллергии!

Лучшее и самое надежное лечение — сбежать от аллергии. Взять отпуск и на время цветения уехать в свободную от пыльцы зону. Однако если аллергия связана с пыльцой растений, которые цветут все лето, придется занять прочную оборону и сражаться до последней пылинки в воздухе!

* Открывайте окна в квартире только на ночь, а в другое время суток лучше пользоваться кондиционером. Если нет возможности, затяните форточки мелкой сеткой или марлей и почаще смачивайте ее. Влажная ткань задерживает на себе пыльцу.

* Избавьтесь от всех предметов, способных накапливать пыль: мягкой мебели, ковров с пышным ворсом, открытых книжных полок. Старайтесь чаще делать влажную уборку, а если есть необходимость в пылесосе, лучше купите моющий.

* Откажитесь от косметики и моющих средств на основе трав. Не лечитесь травами. Не держите дома букеты сухоцветов.

* Опаснее всего выходить на улицу в разгар дня, в солнечную и ветреную погоду. В это время цветущие растения вырабатывают наибольшее количество пыльцы. Поздним вечером, ночью и ранним утром, когда солнце еще не вступило полностью в свои права, концентрация пыльцы в воздухе меньше. И не забывайте про темные очки! Они защитят глаза от пыльцы.

* Дождливая погода — самое лучшее время для аллергика. Можете взять зонтик и отправиться на прогулку. Пыльца, прибитая дождем к асфальту, не опасна, и можно дышать полной грудью!

* Придя домой, сразу же примите душ, умойте лицо, прополощите рот и нос, вымойте волосы — так вы избавитесь от пыльцы, которую принесли с улицы. Очень удобно для промывания носа пользоваться специальными спреями и каплями: «Маример», «Аквалор», «Аквамарис». Некоторые средства выпускаются в небольших флаконах, их легко поместить в косметичке. Но избегайте препаратов с растительными добавками: алоэ, ромашкой и другими.

* Планируя поездку в отпуск, заранее уточните календарь цветения местных растений.

* Старайтесь придерживаться диеты.

* Если курите, постарайтесь избавиться от вредной привычки. Курение не только ослабляет иммунную систему, но и способствует развитию бронхиальной астмы.

* На время цветения откажитесь от спиртного. Алкогольные напитки (пиво, некоторые вина, ликеры, коньяки) не только содержат аллергены, но и ослабляют действие препаратов от аллергии, которые вы принимаете, усиливая проявления аллергии.

ПРИДЯ ДОМОЙ, СРАЗУ ЖЕ ПРИМИТЕ ДУШ, УМОЙТЕ ЛИЦО, ПРОПОЛОЩИТЕ РОТ И НОС, ВЫМОЙТЕ ВОЛОСЫ — ТАК ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ПЫЛЬЦЫ, КОТОРУЮ ПРИНЕСЛИ С УЛИЦЫ.

Разумеется, пауки на это не способны. Ученые из США попытались внедрить тутовому шелкопряду ген паучьего шелка. В результате получили материал, который прочнее и тоньше обычного шелка. Из шелкопаутины получится великолепная хирургическая нить. Не говоря уже о том, что для ее производства не нужно строить завод.

Из паутины — нитки

Из обычной паутины можно сделать канаты, которые по прочности не уступят стальным, зато будут гораздо легче и гибче.

Проверено на себе

Все покупают дорогие цветы, а я герань держу в доме...

Герань — особый цветок. Сейчас появилось много красивых комнатных цветов, поэтому герань не пользуется спросом. Все стараются купить модные, дорогие цветы. А зря! Я герань держу давно. Еще моя бабушка говорила, что герань — лечебный цветок и приносит в дом удачу. А что в ней лечебного? Когда 8 лет назад я заболела и задыхалась, то садилась ближе к герани, и мне становилось лучше. Потом натирала грудь, и становилось легче. Когда мне поставили диагноз бронхиальная астма, я решила полечиться геранью. Заливала 1 ст. ложку свежих измельченных листьев герани 1 стаканом кипятка и настаивала в термосе ночь. Утром процеживала и пила мелкими глотками по 1/2 стакана до еды 3 раза в день. Мне этот отвар очень помог. А потом встретила знакомую, которая дала свой рецепт, и тоже из герани. Он помогает при ревматизме и фурункулах. Нужно залить 2 ст. ложки свежих листьев герани 5 ст. ложками теплого подсолнечного масла (можно оливкового) и поставить в холодильник на 2 недели. Потом процедить через несколько слоев марли, чтобы не осталось никаких комочков, и пить по 1 чайн. ложке до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. А еще сильный и стойкий аромат герани хорошо снимает головную боль. Заведите у себя дома этот прекрасный цветок.

Людмила Николаевна Максимова, Воткинск, Удмуртия

■ ПРИ УКУСАХ ПЧЕЛ И ОС ВЫТАЩИТЕ ЖАЛО И НА 5-10 МИНУТ НА УЖАЛЕННОЕ МЕСТО ПОЛОЖИТЕ ЩЕПОТКУ МОРСКОЙ СОЛИ. ЭТО УСПОКОИТ БОЛЬ И УМЕНЬШИТ ОПУХОЛЬ.

■ ЕСЛИ УКУСИЛА ПЧЕЛА, СРАЗУ ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ С РАЗВЕДЕННОЙ В НЕЙ 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА, А УКУШЕННОЕ МЕСТО СМАЖЬТЕ МЕДОМ, СОКОМ ЧЕСНОКА ИЛИ СПИРТОМ. БОЛЬ ПРОЙДЕТ, И ОПУХОЛИ НЕ БУДЕТ.

Бабушкины рецепты

ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

1 ст. ложку цветков пижмы залейте стаканом кипятка и оставьте настаиваться на 2 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке два раза в день за 20 минут до еды. Принимайте этот настой в течение нескольких дней — до исчезновения болей, сочетая с самомассажем.

ПРИ ФУРУНКУЛЁЗЕ

В стеклянную банку налейте 0,5 л кипяченой воды, всыпьте в нее 1 ст. ложку сухого измельченного корня крапивы двудомной и 1/2 ст. ложки свежего толченого чеснока, плотно закройте крышкой и настаивайте в темном месте 6-8 дней. Затем процедите, отожмите, перелейте в стеклянную посуду с плотной пробкой. Храните в темном прохладном месте. Настойкой натирайте больные места на коже.

ПРИ РАНАХ И НАРЫВАХ

Сорвите пару листиков березы, обдайте их кипятком, смажьте хозяйственным мылом и приложите к ране. Закрепите марлевой повязкой. Меняйте ее 2-3 раза в день.

Кружится голова...

Когда я лежу, у меня периодически кружится голова. В чем причина и как с ней справиться?

С. Н. Горячева, Московская обл.

Причин такого состояния может быть немало. Остановимся на некоторых из них.

СМЕЩЕНИЕ ПОЗВОНКОВ

В норме они должны располагаться друг над другом строго по вертикали. Но иногда левые или правые связки, которые удерживают позвонки, растягиваются и ослабевают и их как бы оттягивает в сторону. Они сдвигаются буквально на 1-2 мм, но и этого вполне достаточно, чтобы сдавить проходящие рядом позвоночные артерии, которые питают важные отделы головного мозга. Из-за недостатка кровоснабжения и начинает кружиться голова. Причем, если человек ходит или сидит, особого дискомфорта он не чувствует. И только когда он лежит, начинается головокружение. Достаточно неудачно перевернуться с боку на бок — и мир вокруг тоже завертится.

Причиной смещения позвонков могут быть активные физические нагрузки, травмы от занятий экстремальными видами спорта, последствия аварии. Иногда виной этому может стать даже курс массажа, проведенный непрофессионалом. В любом случае при возникновении подобных проблем надо пройти обследование у невролога. Он назначит рентген шеи. Не исключено, что придется пройти ультразвуковую доплерографию — исследование сосудов головного мозга. Это позволит оценить, насколько сильно пережимаются артерии и нет ли в них каких-либо повреждений.

Лечение начинается с сеансов мануальной терапии, которая поможет восстановить правильное положение позвонков. Потом подбираются упражнения лечебной физкультуры — они помогут укрепить связки и мышцы, чтобы те надежно удерживали скелет. Спать придется на ортопедической подушке — она разгрузит шею и избавит от сильных приступов головокружения.

ПОСЛЕ ОТИТА ИЛИ ПРОСТУДЫ

Нередко после отита или простуды в ухе остается небольшая припухлость. Увеличиваясь в размерах, она раздражает находящиеся рядом вестибулярные рецепторы, которые отвечают за ориентацию в пространстве. И если их потревожить, они начинают посылать в головной мозг неправильные импульсы, что и вызывает головокружение. У некоторых людей нарушен отток венозной крови от ушного лабиринта. Из-за этого она застаивается в проблемной зоне и вызывает отек.

Чтобы поставить точный диагноз, надо обследоваться у лора. Для лечения обычно назначают различные мочегонные препараты, которые выводят из организма лишнюю жидкость и помогают снять отек.

ИСКЛЮЧИТЕ ОПУХОЛЬ

Новообразование в головном мозге, рядом с мозжечком, — пожалуй, самая серьезная из возможных причин головокружения. Когда человек находится в горизонтальном положении, кровь медленнее оттекает от головы. От избытка жидкости опухоль набухает, увеличивается в размерах и начинает давить на вестибулярный центр, раздражая его. Это и вызывает головокружение. Чтобы исключить подобную угрозу, врач назначит магнитно-резонансную или компьютерную томографию, которые помогут заметить даже небольшое образование и вовремя принять меры.

● Голова может кружиться из-за сбоя в кровоснабжении отделов головного мозга, отвечающих за равновесие. Для этого необязательно болеть, можно, скажем, неудачно запрокинуть или повернуть голову (будьте осторожнее при выполнении упражнений для мышц шеи!). А если забыть поесть, то голова может закружиться из-за недостатка глюкозы в крови.

● Вялотекущее головокружение, которое усиливается при движении, особенно если человек в момент его возникновения крутил головой, вероятнее всего связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

● Если головокружение возникает в виде приступов, которые длятся несколько часов и сопровождаются шумом или свистом в ушах и снижением слуха, скорее всего, это болезнь Меньера. При таком заболевании человек отлично слышит, что говорят шепотом, но не различает обыкновенную речь.

■ ВСЕ, ЧТО ЖЕНЩИНА ПРОЩАЕТ, ОНА ТЕБЕ ЕЩЕ ПРИПОМНИТ.

■ ЕСТЬ ДВА ПРОСТЫХ СПОСОБА СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ: ПЛЮНУТЬ И НАЧХАТЬ.

Что спасает от варикоза

1. Приготовьте напиток: измельчите мускатный орех, залейте 1 чайн. ложку порошка 1 стаканом крутого кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда, размешайте и настаивайте. Пейте по 1 стакану 2 раза в день — утром, за 1 час до завтрака, и вечером, через 2 часа после ужина.
2. Смочите хлопчатобумажные салфетки яблочным уксусом, наложите на ноги, сверху обвяжите махровым полотенцем. Лягте, подняв ноги повыше, и полежите полчаса.
3. Можно делать компрессы из белокочанной капусты. Отбейте листья и на сутки закрепите бинтом на больных венах. Такие повязки делайте ежедневно. В это время пейте чай с малиновыми листьями, ешьте арбуз, чеснок.
4. Чаще ешьте кедровые орешки, а ноги смазывайте кедровым маслом.
5. Половину стеклянной полулитровой бутылки набейте листьями каланхоэ, залейте водкой и настаивайте, взбалтывая, в темном месте 7 дней. Натирайте ноги этой настойкой, начиная с подошвы, пальцев, продвигаясь вверх. Лечиться надо 4 месяца. В это время принимайте ту же настойку по 1 чайн. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.
6. Носите специальные компрессионные колготки или используйте эластичный бинт.

Не упусти время ***Это может быть у кого угодно***

Рак губы

На сегодняшний день рак губы — одно из самых распространенных онкологических заболеваний. Чаще всего появляется у мужчин. Причем шанс возникновения рака губы у сельских жителей значительно выше. Причины развития рака губы — курение и постоянные травмы. Этому способствует появление на губах бородавчатых разрастаний, постлучевого стоматита, кератомы, эрозий, возникших по вине хейлита и еще некоторых заболеваний, относящихся к предраковым состояниям. Причем предраковые образования у мужчин чаще возникают на нижней губе, а у женщин преклонного возраста (60-70 лет) рак любит поселяться на верхней губе.

Первые симптомы рака губы — это язва или уплотнение, зуд, боль, неприятные ощущения во время еды, иногда непроизвольное слюнотечение. Если образование увеличивается или распространяется на нижнюю челюсть или щеку, нужна срочная консультация врача-онколога.

На первых этапах развития рак губы представляет из себя шероховатое уплотнение, на котором расположен струп. Если до него дотрагиваться, не возникает никаких болезненных ощущений. Если же струп удалить, появляется сильная боль, язвочка кровоточит, становятся видны бородавчатые разрастания. Через некоторое время они превращаются в узел, внешне похожий на цветную капусту. Если узел отмирает, под ним появляется неровная язва.

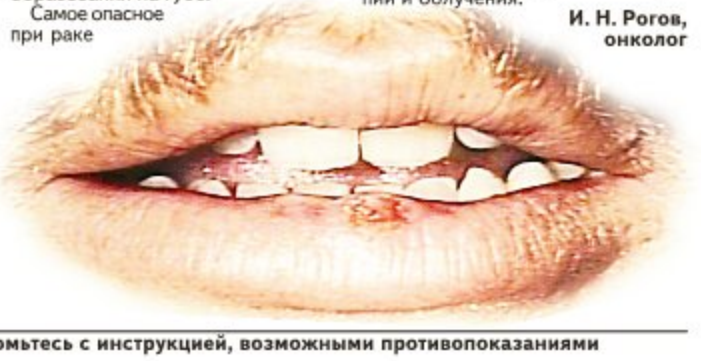
Важно не опоздать с визитом к онкологу. При подозрении на развивающийся рак он направит больного на ультразвук и рентген челюсти, лимфатических узлов шеи и верхнего отдела груди. Эти исследования позволяют определиться, как далеко распространились метастазы. После этого производится соскоб язвы и пункция лимфоузлов. Если результат отрицателен, дополнительно проводят биопсию образования на губе.

Самое опасное при раке губы — это распространение метастазов в лимфоузлы. За короткий срок лимфатические узлы могут превратиться в кровоточащие инфильтраты, ну а дальше наступает разрушение челюсти. Опухоль легко распространяется на язык и кости.

На ранних стадиях, если не обнаружено метастазов, рак губы лечится замораживанием или же вводят в опухоль радиоактивные иглы. Третья и четвертая стадия заболевания требуют хирургического вмешательства, после чего придется пройти курс химиотерапии и облучения.

И. Н. Рогов, онколог

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ РАКА ГУБЫ — ЭТО ЯЗВА ИЛИ УПЛОТНЕНИЕ, ЗУД, БОЛЬ, НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, ИНОГДА НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ СЛЮНОТЕЧЕНИЕ.



Сам себе врач

Вдыхая яд, становишься калекой?

Наши мужчины в среднем живут 58 с половиной лет. Такое уменьшение продолжительности жизни, как сегодня в России, было только в военное время. Медики это объясняют просто: российские мужчины много пьют, курят, часто испытывают стресс и редко ходят к врачам.

— Что происходит с организмом в момент, когда человек закурил?

— Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтобы сравняться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55-60°С.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме токсических веществ, остальное поступает в легкие. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь, вредные вещества разносятся по всему организму. Первым начинает разрушать организм высокая температура воздуха, поступающего в рот. В носоглотке она обычно на 20-25°С ниже температуры дыма. Такие сильные перепады температуры отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки, входные ворота для микроорганизмов. В результате зубы курильщика начинают разрушаться. Нарушение целостности зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, из-за чего зубы приобретают желтоватый цвет, а изо рта слышен за версту специфический запах.

У тех, кто вынужден жить рядом с курящим человеком, детей в том числе, риск заболевания раком легких увеличивается в три раза.

Температура дыма не лучшим образом влияет на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры расширяются, слизистая раздражена, воспаляется. Химические вещества — аммиак, синильная кислота и прочие яды — раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Но часть слюны они проглатывают, так ядовитые вещества дыма вместе со слюной попадают в желудок, что не остается бесследным. Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — вот чем чаще всего страдают курящие.

— Почему все курящие кашляют, особенно по утрам?

— Слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов и легких также подвергаются действию табачного дыма. Недаром у некурящего человека при первой попытке вдохнуть дым возникает кашель, организм рефлекторно стремится удалить попавшее в дыхательные пути инородное тело — дым. Постоянно курящие, как правило, больны бронхитом, он проявляется утренним кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса, он теряет звучность и чистоту. Это особенно хорошо заметно у женщин, злоупотребляющих курением. Еще более нагляден цвет лица.

— Говорят, что самая вредная для организма — синильная кислота...

— Действие синильной кислоты коварно. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание. А так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. Разумеется, синильной кислоты в дыме сигарет мало: в дневном «рационе» курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, но хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, происходит.

Не менее вредны и другие составляющие части сигаретного дыма, например аммиак. Он тоже раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков, снижая тем самым сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в том числе к туберкулезу.

— Все курящие утверждают, что сигарета успокаивает...

— Табачный деготь, являясь концентратом жидких (органические кислоты, эфирные масла, анилин и др.) и твердых (частицы углерода, канцерогены, полоний) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

Но основной составляющей табака является никотин. В чистом виде никотин представляет собой прозрачную маслянистую жидкость со жгучим вкусом. В фильтре сигареты скапливается столько никотина, что этого достаточно, чтобы убить мышь. Никотин — чрезвычайно сильный яд, действует преимущественно на нервную систему, пищеварительную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Интересно, что никотин вначале бодрит, например, при утомительной работе люди устраивают частые перекуры. Но спустя минуты человек чувствует усталость. Еще бы: выкуренная сигарета оборачивается еще большим утомлением организма — это вторая фаза влияния. Тот, кто считает, что курение может успокоить, старается использовать именно эту способность никотина. Заметим: в ответственный момент или при неприятном разговоре курящий инстинктивно засовывает в рот сигарету.

— Как проявляется никотиновое отравление?

— Это слюнотечение, тошнота, побледнение кожи, слабость, головокружение, сонливость. Кроме того, чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса... Но больше всего страдают от никотина надпочечники. Даже небольшие дозы никотина ведут к повышению артериального давления, а большие — к угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы. Именно этим и объясняется резкое падение давления в сосудах при остром отравлении никотином, что приводит к головокружению, потере сознания и даже смерти.

Э. Г. Симонян, токсиколог, врач высшей категории

На каждый день

Брось курить!

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО.

1 Выбери день для «броска». Пусть у тебя в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будешь ты бросать сразу либо с этого дня начнешь отвыкать постепенно.

2 Никого не оповещай о том, что бросаешь курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.

3 Не жди похвалы или поддержки. Это твое личное дело, и твоих страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумай правдоподобную отговорку.

4 Будь готов, что будет очень хотеться курить — до спазма, до одури, до... чего угодно. Причем, если ты курил по 1 пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне тебе будет сниться, как ты блаженно затягиваешься.

5 Если ты не уверен в своих возможностях и заранее чувствуешь, что не вытерпишь, то можешь выбросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, но и это не поможет. Ты будешь злым, как Чапаев, от которого спрятали шашку, и... закуришь. Поэтому оставь все как есть. Ведь ты решил бросить, и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажи себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил».

6 Бросай курить на 1 день. А завтра еще на 1 день и т. д. Не думай, как же ты будешь жить без сигарет через неделю или через месяц.

7 Не рассчитывай, что тебе станет легче от поглощения леденцов, жвачки и семечек в огромных количествах. А вот бессознательная замена курения пристрастием к кофе, крепкому чаю и алкоголю вполне возможна. Кстати, легенды о том, что люди, бросившие курить, моментально набирают вес, — преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе в среднем составляет 1,5 кг в год.

8 Не делай свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайся сразу стать здоровым во всех отношениях. Не становись тут же бегуном или теннисистом. Ты всего-навсего решил бросить курить.

9 Попытка изолировать себя от курящих негуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством твоей воли. Пусть вокруг курят до посинения, ты — вне игры.

10 Продержись 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь ломается большинство!) и год.

И. И. Александров, нарколог, врач I категории

«Я много профукал в своей жизни из-за пьянства»

Виктор Сухоруков, актер, сыграл главную роль в фильме «Остров»... Объявил войну курению — и победил, решил навсегда завязать с алкоголем — и снова справился.

— Я много профукал в своей жизни из-за пьянства. Поэтому все и произошло в моей жизни как-то не вовремя, с опозданием. В институт поступил после армии, в кино начал сниматься только в 39 лет. И все из-за репутации: Сухоруков пьет. Я мог по пьяни уехать на поезде в другой город, снять с себя индийский свитер из козьей шерсти и отдать за бутылку портвейна №13. Помню, с жуткого бодуна уехал в сандалях (в январе!) в Москву, отыграл спектакль и вернулся. Купил двадцать дней. Еще три дня провел в диких мучениях. Похмелье страшное! Сижу один в квартире и понимаю: все, кирдык. Надо что-то делать. И тут услышал внутренний голос. Считайте меня шизофреником, как хотите, но это было! Внутри меня вдруг возник такой диалог: «Устал?» — «Устал». — «Что делать?» — «Я не знаю». — «Хочешь начать все сначала?» — «Хочу». — «Все будет по-другому. Имей в виду — лучше не будет. Ты останешься таким же одиноким. Готов?» — «Готов».

С того самого дня — 23 января 2000 года — я не пью вообще.

Мифы и реальность об алкоголе

Не так страшен чёрт...

МИФ: от качественного алкоголя проблем не будет.

Алкогольный яд — уксусный альдегид — есть и в самом элитном спиртном напитке.

МИФ: нет похмелья, значит, все в порядке.

С точностью до наоборот. Отсутствие рвоты и отвращения к спиртному после передозировки — признак привыкания к алкоголю. Мозг уже не получает защитного сигнала опасности и становится перед алкоголем совершенно беззащитным.

МИФ: можно бросить пить, когда захочешь.

Увы, когда человек болен алкоголизмом, одной силы воли недостаточно. Организм уже не мыслит своего существования без спиртного. Решать эту проблему нужно с помощью специалиста.

МИФ: раз в неделю — это не проблема.

Пятничный и вечерний алкоголизм, когда человек снимает усталость рюмкой, — серьезная проблема. Дело в том, что начиная со среды он ждет пятницы, чтобы оторваться, — а это и есть следующая стадия заболевания, которое называется алкогольная зависимость. Зависимость налицо.

МИФ: ничего не болит — значит, все в порядке.

Алкоголь в первую очередь атакует не печень и даже не кровь, а мозг. Убийство миллионов и миллиардов нейронов долго происходит бессимптомно и безболезненно. От этого ущерб не делается менее серьезным.

МИФ: подростки стали меньше пить.

Но большинство курит. Каждый второй подросток уверен, что если есть в кармане пачка сигарет, значит, все не так уж плохо.

МИФ: вредных привычек стало меньше.

Молодые россияне стали меньше болеть инфекциями и страдать от паразитов, но вместо этих напастей пришли ожирение, онкология и заболевания крови.

Добавь себе здоровья

Вы добавите себе 14 лет жизни, если бросите курить, будете умеренно употреблять алкоголь и начнете больше двигаться.

● С курением связано 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита, 25% — от ишемической болезни сердца. Бросить курить никогда не поздно, 20 вам лет или 60.

● Умеренное употребление алкоголя (не больше бокала вина или 40 мг крепкого спиртного в день) снижает риск образования тромбов, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и в итоге дарит нам 4 дополнительных года.

● Любые активные физические упражнения — от копания в огороде до игры в бадминтон — это еще 5 лет жизни.

Кстати, сильные физические нагрузки еще никого не сделали долгожителем. Поэтому, тренируясь, правильно рассчитывайте нагрузку. Пульс во время занятий не должен превышать 70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Рассчитать этот максимум легко: от 220 отнимите свой возраст.

Стихи наших читателей

НЕ ЗНАЕТ СЫН НИ ГОРЯ, НИ ПЕЧАЛИ

Я — мать алкоголика. Да, я не боюсь этого страшного слова. Сын пьет уже много лет и считает себя безнадежным. Лечила его повсякому, но он продолжает пить... Вот, написала стих. Но это, скорее, крик души.

Ох, как же я всегда волнуюсь,
Когда приходится, себя мне не щадя,
Смотреть на бедное мое, родное,
Такое непокорное дитя!
Да он уже и не дитя — мужчина,
Большой, в расцвете сил.
Но называть его мужчиной
Для матери превыше всяких сил!
Этот «мужчина», удержи не зная,
Все норовит опасно поиграть,
Как тот щенок, повизгивая и стеная,
Кусает и себя, и свою мать.
Да-да, другого нет сравненья!
Сравниться может только со щенком,
А все лишь потому, что весь в заббвеньи,
В заббвеньи от того, что жить легко!
Не знает сын ни горя, ни печали,
За все и обо всем печалится лишь мать.
Печально, что такой сын получился —
Нескладный, неудачник и профан!
И сколько б лет он жизни ни учился,
А получился из него нахлебник и ужасный хам!

P.S. Простите меня, но мне просто надо было излить порыв своей души. Не судите строго.

В. А. Юргенсон, Омск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Из почты «Айболита»

В Израиле поставили диагноз: васкулит

Пишет вам известная поэтесса Наргиз Курбанова. В Баку меня многие знают, так как выступаю на телевидении. Мои стихи печатали в некоторых национальных газетах, а также в журнале «Литературный Азербайджан».

Получаю газету «Айболит» уже много лет, каждый номер последовательно подшит. Больше никаких российских газет не выписываю. Мне 55 лет, последние 5 лет стала часто болеть непонятными болезнями. Медикаментозное лечение лишь немного облегчает симптомы, хотя до этого всегда отличалась крепким здоровьем и выглядела как минимум на 10-15 лет моложе своего возраста.

Вскипятите 0,5 л молока, через 15 минут положите в него 5 кусков сахара, затем остудите и добавьте к нему сок половинки лимона. Как только молоко свернется, выпейте натощак.

Хочу поделиться рецептом, который поднял меня на ноги. Мне его дали в Тель-Авиве, когда я поехала на лечение к дочери (она вышла замуж за еврея). В течение 5 лет у меня постоянно держится в крови высокая СОЭ (скорость оседания эритроцитов), доходила почти до 50. Врачи постоянно выписывали антибиотики (почему-то, кроме антибиотиков, другого лечения не знают). Но самочувствие не улучшалось, а наоборот, становилось еще хуже. Прибавилось много новых болячек, стали отекать ноги, болеть колени, потом по очереди левый и правый тазобедренные суставы, затем боль перешла на копчик. Стало трудно и больно сидеть, воспалился седалищный нерв сначала с одной стороны, потом с другой. Резко начался процесс варикозного расширения вен на ногах, появились красные пятнышки на стопах, а потом под грудью. Пошла сыпь, которая не поддавалась лечению никакими мазями. Началась бессонница, депрессия, паника, страхи, невроз и так далее.

За 2 последних года я постарела, в отчаянии перестала ходить к врачам. Они все равно ничего не находили, хотя я прошла полное обследование. Кроме высокой СОЭ, все показатели анализов были в норме. Тогда и поехала к дочке в Израиль. Там мне поставили диагноз васкулит — заболевание стенок кровеносных сосудов. Болезнь малоизученная и плохо поддающаяся лечению, можно сказать, вроде сахарного диабета, который нужно все время лечить и поддерживать в норме. От болей в суставах мне выписали нестероидные противовоспалительные препараты, антибиотики, витамины, назначили плазмоферез — очищение крови — и многое другое. Но все это я уже прошла в Баку, кроме очищения крови.

И вот гуляю я вечером по берегу Средиземного моря, встретила одну еврейку, жительницу Тель-Авива, бывшую москвичку. Она оказалась народной целительницей (наверное, Бог послал мне ее в ответ на мои молитвы) и подсказала рецепт, который, можно сказать, буквально поставил меня на ноги. Я приехала в Баку и стала лечиться. У нас в городе в одном из медицинских центров есть массажная кровать, вы, наверное, слышали о такой. На ней выполняется электромассаж позвоночника и растяжение позвонков. Один сеанс длится 40 минут и заменяет прогревающий массаж, игло-, рефлексо-, мануальную терапию и облучение инфракрасными лучами через нефритовые камни в виде шариков, которые гуляют вверх и вниз вдоль позвоночника, останавливаясь и прогревая по 2 минуты отдельные проблемные места. Эффект потрясающий! Кроме того, за счет высокой температуры (60°С) прогревается и разжижается кровь, освобождаясь от сгустков, бляшек, вирусов и так далее, восстанавливается кровообращение. Количество сеансов у всех разное, в зависимости от степени заболевания, но не менее 100 сеансов. В Израиле 1 такой сеанс стоит 200 долларов, а у нас в Баку — всего лишь 1 евро.

А теперь пишу рецепт, который параллельно с лечением на кровати я использовала в течение 40 дней. Утром вскипятите 0,5 л молока, через 15 минут положите в него 5 кусков сахара, затем остудите до теплого состояния и добавьте к нему сок половинки лимона. Как только молоко свернется, выпейте его натощак. Завтракайте не раньше чем через полчаса. И так 40 дней каждое утро при ослабленном и болезненном организме, а для профилактики — в течение 3-4 недель. В результате очищается и оздоравливается кровь, повышается иммунитет, залечиваются язвочки и сыпи, рассасываются чирьи и опухоли, улучшается зрение, очищаются суставы и кишечник, снижается уровень холестерина в крови. Творожная масса в кислом молоке — поставщик натурального кальция — элемента, участвующего почти во всех основных обменных процессах в организме. Молочная сыворотка содержит лактозу и замедляет процессы брожения и метеоризма в кишечнике. Она также выводит из организма шлаки, токсины, лишнюю жидкость и холестерин. В ней много калия и витаминов группы В, что активизирует жировой и углеводный обмен. Микрофлора кишечника восстанавливается через 2-3 недели (у меня она была нарушена из-за лекарств). Я была немного полновата, сейчас вес нормализовался, ушли лишние жиры, боли в бедрах и суставах. Оказывается, они болели не из-за артроза, как говорили врачи, а из-за нарушенного кровообращения. Просто недостаточно снабжались кровью из-за ее застоя в области таза и суставов. Кровать же разогрела суставы и пустила кровь в нужное русло. Конечно, нормализовать вес мне помогла не только кровать, но и сыворотка, которую я пила по утрам. Она полезна всем, кто имеет избыточный вес и не занимается спортом. Этот рецепт мне помог, теперь буду пользоваться им каждый год, для профилактики. Я снова помолодела. Буду рада, если он еще кому-то поможет. Люди, будьте здоровы и счастливы, несмотря ни на что!

Наргиз Курбанова, Баку, Азербайджан

ТОЛЬКО НАШИ ЛЮДИ МОГУТ ПЕРЕД СНОМ ВЫПИТЬ 5 ЧАШЕК ЧАЯ, А ПОТОМ ПОЛНОЧИ ВОРОЧАТЬСЯ И ДУМАТЬ: «ВСТАТЬ ИЛИ ДО УТРА ПОТЕРПЕТЬ?»

Что делать?

Гипертонический криз...

При гипертоническом кризе главное не цифры артериального давления, а те ощущения, которые вы испытываете.

Если почувствовали боль или тяжесть в груди или в голове, мелькают «мушки» перед глазами, тошнит, появляется рвота без видимых на то причин, измерьте артериальное давление. Скорее всего, у вас гипертонический криз.

Что делать?

Шаг первый. Не паникуйте! Постарайтесь лечь, расслабиться, успокоиться, сделать несколько спокойных вдохов и выдохов и измерьте артериальное давление. Если давление не такое, как всегда, переходите ко второму шагу.

Шаг второй. Примите 25 мг «Капотена» (если нет противопоказаний) или 10 мг «Нифедипина» (он же «Коринфар», «Кордафлекс», один из этих препаратов всегда нужно иметь в своей домашней аптечке), и дополнительно можно принять по 60 капель корвалола или валокордина, настойки валерианы или пустырника и поставить горчичник на затылок.

Шаг третий. Если в течение 30 минут после приема лекарств ваше состояние не улучшилось, а давление не снизилось, срочно вызывайте «скорую».

Помните: в большинстве случаев возникновение гипертонических кризов — признак неправильного лечения артериальной гипертонии.

Бабушкины рецепты

ЛЕЧИМ КОЛЕНИ

Протрите колено настойкой календулы, дайте высохнуть и еще повторите процедуру. Затем сорвите лист золотого уса, разломите несколько раз вдоль и поперек и наложите на больное место крест-накрест. Сверху листья прикройте кусочком ваты, смоченным в настойке календулы, а поверх нее — полиэтиленовым пакетом. Колено нетуго обмотайте эластичным бинтом, лишь бы держался компресс, и оставьте на 2-3 часа. Затем снимите, колено протрите настойкой календулы и через 2-3 часа повторите всю процедуру. Можно сделать компресс несколько раз или оставить его на ночь.

АТРОФИЧЕСКИЙ РИНИТ

Закапывайте в нос по 1-2 капли сока алоэ 2 раза в день или масляные растворы витаминов А или Е (ретинола ацетат или токоферола ацетат) по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день. Также можно использовать облепиховое масло или масло шиповника, по 2-3 капли 2-3 раза в день. Они уменьшают сухость и восстанавливают слизистую оболочку носа. Если воспользоваться обычным растительным маслом, то его желательно прокипятить.

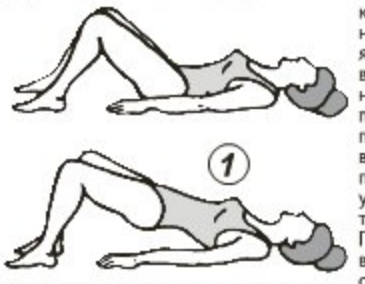
Лечебная гимнастика *Рекомендуем*

Как облегчить боли в спине

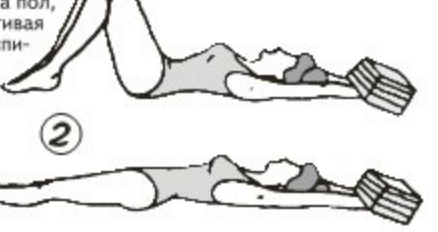
ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ПРИНЕСТИ ОБЛЕГЧЕНИЕ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ.

Если боли в спине усиливаются к концу дня, надо лечь на спину, согнув ноги и упираясь ступнями в пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Сделать несколько глубоких вдохов, освобождаясь от накопившегося за день напряжения, и приступить к растягиванию.

1. Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, полежите на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц, оторвите бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднимите таз выше живота. Находитесь в этом положении как можно дольше, дыхание свободное. Затем на выдохе мягко опустите таз на пол.



2. Для выполнения этого упражнения понадобится какой-нибудь груз, например книги. Лягте на спину на пол, ноги согните в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрягите мышцы ягодиц, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. На руки можно положить груз: это поможет не отрывать рук от пола при выполнении упражнения. Растягивайтесь, стараясь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как втягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямите ноги и оставайтесь в этом положении до того момента, пока не ощутите утомление. Дыхание свободное.



3. Это упражнение облегчает боли в нижней части таза. Лягте на пол на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На выдохе оторвите от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимайте голову намного выше ног. Они должны находиться на одном уровне. Выдвиньте голову вперед, вытяните шею и удерживайте такое положение несколько секунд. Дышите спокойно и ровно. Постарайтесь почувствовать растягивание в области крестца.

О. Ф. Мовсесян, врач-специалист по лечебной физкультуре

Плохо пахнет изо рта?

● Полощите рот настоем зверобоя (2 ст. ложки на стакан кипятка) 3 раза в день. Или сделайте отвар: 1 ст. ложку сухой травы (листьев и цветков) зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 10-15 минут и сразу же процедите. Им можно полоскать рот 2 раза в день.

● При проблемах с желудком, из-за которых возникает запах, помогает мята. 1 ст. ложку сухих листьев мяты (или 20 свежих листьев) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Полощите рот 5 раз в день.

● Чтобы надолго избавиться от запаха табака, можно после сигареты прополоскать рот свежеприготовленным настоем ромашки: 1 чайн. ложку соцветий залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Пригодится

■ ПРИ УШИБЕ СУХУЮ ПОЛЫНЬ СМЕШАЙТЕ С ПРОСТОКВАШЕЙ. ИЗ ЭТОЙ СМЕСИ СДЕЛАЙТЕ ЛЕПЕШКУ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

■ СЕРДЦЕ ТОРОПИТСЯ? ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ДЕВЯСИЛА 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ОТ ОЖОГА, В ТОМ ЧИСЛЕ И СОЛНЕЧНОГО, ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО — АЛОЭ: БОЛЬНЫЕ МЕСТА НАДО СМАЗЫВАТЬ СОКОМ ЭТОГО РАСТЕНИЯ.

ТИРЕО-ВИТ
НАДЕЖНЫЙ ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Действующим началом препарата являются **ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ ЙОД** *и* **АНИОН ЙОДИСТОЙ КИСЛОТЫ**, *содержащиеся в корне лапчатки белой, и полисахариды эхинацеи пурпурной, обладающие иммуностимулирующей активностью.*

Фитотерапевты рекомендуют принимать лапчатку белую для профилактики заболеваний печени, *сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта* (язвы), при подагре, ревматизме; она является хорошим кровоочистительным, антисептическим и ранозаживляющим средством. Лапчатка белая – надежное средство при дисфункциях яичников, опущении матки, болезненных месячных. Прием лапчатки белой *регулирует артериальное давление, нормализует массу тела*, регулирует обмен кальция в организме, способствует рассасыванию мягких опухолей, узловых образований. Лапчатка белая *выводит радиацию*, уменьшает уровень холестерина.

БАД. Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Имеются противопоказания.

WWW.ТИРЕО-ВИТ.РФ

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412) 69-97-04;
СвГР: № 77.99.11.3.У.3964.6.10 от 08.06.2010 г. ОГРН 1025801210170 РЕКЛАМА С 40

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем?

ХОТЕЛИ СТАВИТЬ СКОБКИ...

Попал в аварию, получил разрыв связки плечевого сустава. Хотели вставить скобки, но я отказался. Сейчас рука болит, но с каждым днем все меньше. Каковы последствия того, что отказался от операции?

Сергей, Московская обл.

Зря отказались. Рискуете получить в дальнейшем привычный вывих, он может случаться даже при небольшой нагрузке. Если в течение полугода будет повторный вывих, оперируйтесь. Продержитесь год — считайте, что повезло. Если не делать операцию, может развиться деформирующий артроз в этом сочленении, который будет проявляться болями и ограничением движений в плечевом суставе. Для диагностики необходимо выполнить рентгенографию обоих плечевых суставов (здорового — для сравнения).

ЛИПОМА — ЭТО ЧТО?

У меня липома на легком. Что это такое?

И. Н. Гаврилова, Иркутская обл.

Липома — это жировик. Появляется он из-за нарушения жирового обмена. Может быть на конечностях, туловище. Как правило, это доброкачественная опухоль. Если она мешает, ее удаляют. Но если липома на легких, сделать это непросто. Требуется полостная операция, поэтому прежде чем решиться на нее, нужно взвесить все за и против.

Важно иметь подтверждение, что в легком доброкачественное образование и оно небольших размеров, не мешает жизненно важным органам, не сдавливает крупные сосуды и не затрагивает сердце. Если это так, лучше оставить все как есть и наблюдаться у специалистов.

ХИРУРГ СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО ПОДАГРА

У отца палец на ноге сильно распух и болел. Палец ампутировали, а через две недели то же самое случилось с пальцем на другой ноге. Хирург сказал, что это просто подагра. Выходит, операция была ошибкой?

С. П. Лангина, Чебоксары

Для подагры внезапные ночные боли в области первого пальца стопы с отеком и покраснением кожи — классическое проявление. Недаром слово «подагра» обозначает «нога в капкане». Однако сейчас такие симптомы при подагре встречаются не так часто. Подагру выявляют и начинают лечить на более ранних стадиях. Кроме того, описанное вами может быть проявлением гнойного артрита. Гнойный артрит — опасное заражение сустава, которое может, когда не проводится быстрое лечение, закончиться разрушением сустава и ампутацией конечности.

КАК ЖЕЛЧНЫЙ ОЧИСТИТЬ ОТ ИЗВЕСТИ?

У меня в стенках желчного пузыря нашли известковые отложения. Врач сказал, что это не лечится. Я сейчас как раз вывожу камни из почек, пью «Фитолизин». Может быть, после «Фитолизина» и желчный пузырь очистится от извести?

Н. М. Александрова, Удмуртия

Даже при наличии песка и камней в печени, почках, отложении солей в стенке желчного пузыря эти органы могут работать совершенно нормально. Отложение солей в стенке желчного пузыря обычно появляется после перенесенного воспаления в желчном пузыре. Это можно сравнить со шрамом, и специального лечения не требуется. «Фитолизин», который вы принимаете для удаления камней в почках, на состояние стенок желчного пузыря и состав желчи не повлияет, но как профилактический препарат при болезнях почек он очень полезен. Ведь камни в почках, печени и желчном пузыре могут стать источником инфекции. Если нет признаков болезни, лучше всего принимать препарат для профилактики.

ЕСЛИ ЖЕЛЕЗА НЕ ХВАТАЕТ...

По каким признакам можно определить, что в организме не хватает железа?

С. Васильченко, Воронеж

Важнейшие признаки нехватки железа — мышечная слабость, повышенная ломкость ногтей, выпадение волос, бледно-желтоватый оттенок кожи, жжение языка (будто его ошпарили) и извращение вкуса. Железодефицит также может стать причиной сбоя менструального цикла (у женщин) и частых простуд: нехватка железа способствует снижению иммунитета.

ПНЕВМОСКЛЕРОЗ — ЭТО СТРАШНО?

Мне 35 лет. Недавно проходила флюорографию, после которой мне поставили диагноз пневмосклероз. Врач сказал, что ничего страшного нет, но я все же опасаюсь за свое здоровье. Что это за болезнь и как ее нужно лечить?

А. Н. Новикова, Челябинская обл.

Пневмосклероз — это не заболевание, а следствие воспаления легочной ткани. Пневмония, даже перенесенная в детском возрасте, не проходит бесследно. После выздоровления в той части легких, где был очаг воспаления, образуется избыточная соединительная ткань. Проще говоря, появляется небольшой рубец. Избавиться от него практически невозможно. Но и каких-либо неудобств он не доставляет. Главное — не усугублять положения, а для этого надо отказаться от вредных привычек (если они есть), вести здоровый образ жизни, заниматься гимнастикой, плаванием.

В. М. Таицкая, терапевт, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● **Воск обладает отличным ранозаживляющим действием.** Он заживляет язвы на коже, воспаления, да еще и боль снимает. Использовать надо воск в сочетании с оливковым маслом. Повязка с такой мазью — просто волшебное средство. Прокипятите 100 мл оливкового масла, растопите 50 г воска. Перемешайте ингредиенты, остудите и храните в холодильнике.

● **От артрита надо разогреть воск на водяной бане.** Когда расплавится, вылить в тарелку, на дно которой выстелен полиэтилен (чтобы воск при остывании не приклеился к тарелке). Остывая, воск твердеет, но тепло сохраняет. Когда он станет приятно горячим, возьмите лепешку и приложите на больное место, предварительно смазав его медом. Сверху утеплите шарфом. Компресс держите от 5 до 15-20 минут.

Сам себе доктор

ВЫВОДИМ СОЛИ ИЗ СУСТАВОВ

Снять боль и вывести соли из суставов помогает такой компресс. Размочите мякиш черного хлеба в соленой воде (1 ст. ложка соли на 1/2 стакана воды), приложите кашицу к больному суставу, оберните целлофаном и теплой тканью. Компресс лучше делать на ночь. Процедуру повторяйте в течение нескольких дней до прекращения болей. Поваренная соль очень хорошо вытягивает соли, отложившиеся в суставах.

КИСЕЛЬ НАДО ВЫПИТЬ ЗА ДЕНЬ

Промойте 2 ст. ложки семян льна, на ночь залейте 1 л свежего молока, а утром сварите, прокипятив 10 минут на слабом огне. Получится безвкусный молочный кисель. Слейте его, по вкусу добавьте ванилин (снижает аппетит), молотую корицу (снижает сахар в крови) или мед (при анемии). Кисель этот надо выпить в течение дня. Он хорошо помогает при сердечных и почечных отеках, одышке, бессоннице, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах.

ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Залейте семя льна молоком, чуть покипятите, процедите, гущу семени заверните в марлю и приложите к суставам. Сверху наденьте полиэтиленовые пакеты, бинт-сетку (чтобы не сползло) или толстые носки. С этим компрессом спите. Кстати, если у вас есть сухие мозоли на пятках или шипы, они отслаиваются, и боли в пятках проходят.

Проверено на себе

Обрёл здоровье и нашёл своё счастье

Много лет мучаюсь псориазом. Стоит чуть-чуть перемерзнуть, бляшки вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу, — это скипидарные ванны. Еще она сказала, что с помощью скипидарных ванн можно вылечить много болезней. Со здоровьем у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн корки стали затягиваться, а через месяц от псориаза и следа не осталось. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свое счастье!

Владимир Никитин, 28 лет, Псков

Работа, друзья, прогулки — всё осталось в прежней жизни

В молодости не задумываешься, что тебя ждет впереди, кажется, что никогда не состаришься, что все будет хорошо. В итоге я получила запущенный артроз коленных и тазобедренных суставов, проблемы с позвоночником, остеопороз и 30 кг лишнего веса.

Со временем суставы начали так сильно болеть, что мне стало трудно перемещаться по квартире. Работа, друзья, прогулки — все осталось в прежней жизни. Я ревела день и ночь. Врачи выписали таблетки, советовали похудеть, но ничего не помогало. На протезирование искусственных суставов у меня не было денег. Я стала инвалидом.

Однажды, сидя на кухне с подругой, мы разговорились, и она сказала, что ее мама принимает скипидарные ванны и колени ее совсем перестали беспокоить. Меня как током прошибло! Я же много раз в вашей газете читала про эти ванны! Их используют почти 100 лет — значит, помогают, да и стоят недорого, доступно. Я тут же их купила. Начала принимать и сразу почувствовала облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч!

Через две недели боли в коленных суставах утихли, а в тазобедренных стали намного меньше. Я стала самостоятельно выходить на улицу. Это просто чудо! Кроме того, я сбросила 18 кг и продолжаю худеть! Скипидарные ванны — это живая помощь. Всем своим знакомым рекомендую, потому что знаю — ванны помогут!

Г. Т. Лунева, Тверь

У меня одна проблема — вся кожа покрыта прыщами, особенно лицо и шея

Мне всего 35 лет, но иногда мне кажется, что жизнь закончена. Все дело в том, что я — жизнерадостная толстушка. Но это только внешне. На самом деле я чувствую себя несчастной женщиной, у которой нет ни семьи, ни детей, ни любви. И еще одна проблема — вся кожа у меня покрыта прыщами, особенно лицо и шея. Часто появлялись на теле фурункулы. Что только я не делала, результата не было. Врачи говорили, что это от зашлакованности организма. А еще через некоторое время стала часто болеть голова, волосы начали выпадать.

Тут ко мне в гости приехал двоюродный брат. Он с юношества боролся с фурункулами, тут приехал с идеальной гладкой кожей, как кинозвезда. Он рассказал, что принимал ванны со специальным скипидарным раствором на травах. Оказывается, есть белая скипидарная эмульсия, которая раскрывает капилляры, и желтый скипидарный раствор — он очищает их от шлаков. Я тут же купила эти растворы и начала делать ванны. Уже после первой ванны прыщи на лице стали бледнеть и пропадать. После 25 ванн я почувствовала, что худею — 12 кг ушли незаметно. Волосы стали крепкими и шелковистыми. А главное — общее самочувствие улучшилось. Теперь я радуюсь, когда смотрю на себя в зеркало. А в последнее время, к своему удивлению, ловлю на себе заинтересованные взгляды мужчин. Надеюсь, что наконец-то мне удастся с кем-нибудь познакомиться. Так что, милые женщины, попробуйте мое средство — скипидарные ванны!

Ирина Гриднева, Кемерово

Знаю точно — ванны обязательно помогут!

Уважаемая редакция, хочу вам рассказать, как я принимала скипидарные ванны.

12 лет я мучилась от артроза суставов, а еще остеохондроз, псориаз, бронхит — болезней куча. Никакое лечение не помогло, а врачи только отсылали друг к другу да на возраст кивали. Устала так жить, даже приходила в голову мысль: чем так мучиться — лучше умереть.

Я совершенно случайно прочла в газете заметку про скипидарные ванны и не поверила, что такое бывает. Решила попробовать, терять ведь уже нечего. Купила, начала делать и сразу почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч! И так хорошо, что слов нет! Боли в суставах прошли совсем, давление снизилось, про боли в позвоночнике забыла! И еще кожа удивительно изменилась — очистилась от псориаза всего за месяц, стала гладкой, такой шелковистой! Я забыла о своем настоящем возрасте. Ванны по-настоящему чудесное средство, это живая помощь нам всем! И я присоединяюсь к тысячам благодарных отзывов людей, которые уже испробовали и продолжают пользоваться этими ваннами. Всем своим знакомым рекомендую, потому что знаю точно — обязательно поможет!

Инна Петровна Городничева, 72 года

Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Институт Натуротерапии дарит весенние **скидки до 25%** и поездку на море на **100 000 рублей.***

www.skipofit.ru

Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. **8 (495) 790-76-96.**
www.naturmed.ru реклама с 47

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Воронеж** — (4732) 52-63-83; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-45.

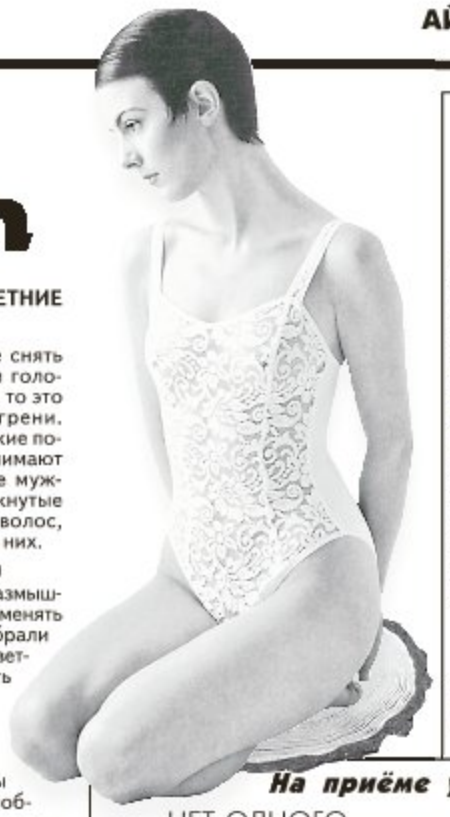
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726. ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

*Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 21.03.11 до 30.04.11

Секс и возраст 30 лет

С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ТРИДЦАТИЛЕТНИЕ ЖЕНЩИНЫ.



Побочный эффект контрацепции

Предохраняетесь от нежелательной беременности физиологическим методом (по числам менструального цикла) и отказываетесь от близости в дни овуляции? Расстройства в интимной сфере неизбежны. Ведь вы отказываете себе в сексе в тот момент, когда сильнее всего нуждаетесь в нем. Принимаете гормональные контрацептивы? Они могут спровоцировать проблемы в спальне, снизить сексуальную привлекательность партнера.

Что делать? Внимательно анализируйте свои ощущения до и после применения нового метода контрацепции. Если качество секса изменилось, попробуйте предохраняться как-то иначе — благо сейчас есть из чего выбрать.

Аллергия на оргазм

Жалуетесь на странные признаки простуды, внезапно возникающие на пике наслаждения? Стоит достичь оргазма, как из носа начинает течь в три ручья, в горле саднит, вас бросает в пот, краснеют и слезятся глаза? Все эти симптомы сохраняются 5-7 дней и возникают снова при следующем сексуальном контакте. Женщины с аллергией на секс не понимают, что с ними происходит. А причина подобной реакции (посторгазмического синдрома) — в повышенной чувствительности организма к гормонам удовольствия, поступающим в кровь во время оргазма.

Если за много лет оргазма у вас так и не было, а к близости с мужчиной вы относитесь как к повинности, это может спровоцировать мастопатию.

Что делать? Перед ночью любви примите противоаллергический препарат нового поколения, не обладающий успокоительным эффектом, но только не «Димедрол», «Супрастин» или «Диазолин». Эти лекарства действуют как снотворные.

Мигрень

«Не сейчас, дорогой, у меня жуткая мигрень!» — не вы ли только что заявили это любимому? Похоже, ваши отношения дали трещину. Вы еще не готовы признаться себе в этом, и организму ничего не остается, как загонять ваши проблемы в подсознание, превращая накопившиеся обиды в приступы головной боли. Впрочем, ее причиной может стать любой стресс.

Что делать? Попробуйте снять напряжение с мышц шеи и головы. Когда они зажимаются, то это становится причиной мигрени. Сделайте самомассаж. Легкие поглаживания головы тоже снимают головную боль. Попросите мужчину пропускать через сомкнутые пальцы небольшие пряди волос, потягивая и подергивая за них.

Эротическая апатия

Вчера во время секса вы размышляли о том, что пора бы поменять обои в спальне и даже выбрали мысленно подходящую расцветку? Ну и, разумеется, опять пропустили самое интересное! Если вы перестали испытывать оргазм и не стремитесь к сексу, значит, пора отойти от дел, которыми вы себя перегрузили. Неспособность достигать разрядки или притупление сексуальных ощущений — признак стресса и переутомления.

Что делать? Отоспитесь, пройдитесь по магазинам, словом, доставьте себе удовольствие — и все наладится. Другое дело, если за много лет оргазма у вас так и не было, а к близости с мужчиной вы относитесь как к повинности. Это создает предрасположенность к мастопатии и гинекологическим заболеваниям, а потому требует лечения. Обратитесь к сексопатологу!

Сексуальный лунатизм

Этим термином американские ученые назвали необычное поведение во время сна: женщина, находясь во сне, необычайно сексуально активна, но воспоминания о ночном сексе к утру улетучиваются. Супруг уверяет, что такого искрометного секса, как прошлой ночью, у вас еще не было, причем все произошло по вашей инициативе, а вы ничего не помните. Ну не обидно ли? Как правило, это происходит с теми, кто ведет себя в постели как лунатик или был лунатиком, ходил или говорил во сне.

Что делать? Вам необходим отдых перед сном. Недосыпание и состояние свинцовой усталости превращают вас в сексуально озабоченную лунатичку. Чтобы не заниматься любовью на автопилоте, за полчаса до сна помедитируйте, расслабьтесь и ложитесь в постель не позже 23 часов.

В. Р. Глебова, сексолог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НАЧАЛСЯ ЦИСТИТ...

У меня была миома матки больших размеров, множественные узлы, кровотечения. После операции остался только один яичник, потом появились эндометриоз, гнойные выделения на шве. Сейчас беспокоит мочевой пузырь, частые болезненные позывы, практически через каждые полчаса. А после опорожнения мочевого пузыря боли усиливаются. Лечилась антибиотиками, лидазой, алоэ, барокамерой, но боли остались. Уролог написал: хронический цистит, цисталгия. Но причина цистита устранена: матку с узлами, которая давила на мочевой пузырь, удалили. Почему же не проходит боль?

Ирина Н., Краснодарский край

Урологические осложнения после гинекологических операций нередки. Наиболее частым является так называемый послеоперационный цистит. Его причинами являются катетеризация мочевого пузыря во время и после операции, травмирование стенки пузыря, сосудов и нервов таза в ходе операции, нарушение кровообращения в мочевом пузыре послеоперационными спайками, нарушение гормонального фона.

Цисталгия проявляется ощущением дискомфорта и болями различной интенсивности в области мочевого пузыря, частыми позывами к мочеиспусканию. Но при этом нет изменений в анализе мочи. Тут речь, скорее всего, идет о хроническом цистите. Лечение послеоперационных циститов сложное. Как правило, нарушенное кровоснабжение и иннервацию стенки мочевого пузыря восстановить в полной мере невозможно. В этой ситуации важнее найти не медицинское учреждение, в котором решают такие проблемы, а врача, с которым предстоит пройти длительный путь лечения этого тяжелого заболевания.

А ВДРУГ Я СТАЛА БЕСПЛОДНОЙ?

Моему сыну 6 лет. 3 месяца назад я отказалась от приема оральных контрацептивов, но менструальный цикл никак не налаживается, и вторая беременность не наступает. С чем это связано? Вдруг я стала бесплодной?

Т. Конюхова, Вологодская обл.

Если в течение 2-3 месяцев после прекращения приема оральных контрацептивов менструальный цикл не налаживается, необходимо сдать анализ на гормон пролактин. По результатам этого анализа врач назначит необходимую гормональную коррекцию. Тревожиться о возможном бесплодии пока не стоит. Женщина считается бесплодной, когда желанная беременность не наступает в течение года регулярной половой жизни без контрацепции.

С. Н. Чучулина, врач-гинеколог

На приёме у уролога

НЕТ ОДНОГО ЯИЧКА...

Чем грозит мужчине удаление одного яичка — импотенцией, бездетностью?

Леонид, Свердловская обл.

Ни тем, ни другим. Сохраняются и эрекция, и фертильность (способность к зачатию), так как и одно яичко обеспечивает выработку гормонов и спермы.

ОПУХОЛЬ НА ПЕНИСЕ

Я заметил опухоль на пенисе. Через несколько дней нащупал, что от нее отходят отростки и увеличиваются. Что это такое?

Ю. П. Кулагин, Воронеж

Вам нужно срочно показаться врачу.

ПОЯВИЛОСЬ КРАСНОЕ ПЯТНЫШКО...

На головке полового органа появилось красное пятнышко диаметром 1 мм, дискомфорта не доставляет. На крайней плоти есть покраснения (в двух местах) неправильной формы, похожие на натертую кожу. За месяц они не изменили размера, их не стало больше. Неприятного запаха не было. Что это может быть?

Борис, Чебоксары

Начните с обращения к венерологу и сдачи анализов крови на венерические заболевания.

ЧУВСТВУЮ СЛАБУЮ БОЛЬ

Чувствую боль в яичках, очень слабую. Началось это два дня назад, никакого перевозбуждения не было. В последние два месяца никакой половой связи без презерватива тоже не было. Опухоли нет. Что может быть причиной? Может, какая инфекция?

П., Калининград

Причиной болей в мошонке может быть не только инфекция, но и варикозное расширение вен семенного канатика или даже опухоль яичка. Надо обследоваться и определиться с видом инфекции.

НАТЁРТОСТИ НА ЧЛЕНЕ...

Появляются натертости и трещины на члене после полового акта. Партнерша одна. Раньше такого не было. В чем причина?

А. Н., Сочи

Возможно, в изменениях микрофлоры, возможно, влагалище партнерши инфицировано молочницей, гарднереллезом, стрептококком группы В. Разобраться можно, только обследовав обоих.

И. Ф. Михайлычев, врач-уролог

Про это

Смеяться запрещается

Смех над неудачами партнера в постели, язвительные замечания да и просто неудачная шутка могут серьезно испортить отношения и зародить в вашем любимом человеке кучу комплексов.

* Если мужчина не уверен в себе, то строго-настрого противопоказан даже самый мягкий юмор с вашей стороны. Уж лучше не скупитесь на похвалу.

* У каждого человека есть болевые точки, трогать которые нельзя ни в коем случае — ни в виде шутки, ни в серьезном разговоре.

* И помните: мужчины категорически не понимают намеков, слез и капризно надутых губок. Фыркнье в подушку и трясущиеся от беззвучного смеха плечи вызывают недоумение, затем обиду и даже гнев.

Для вас, мусью — Есть такая болезнь

Эпидидимит

ЭТО САМОЕ ЧАСТОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ У МУЖЧИН. КАК ПРАВИЛО, ЭПИДИДИМИТОМ БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ В ВОЗРАСТЕ 20-50 ЛЕТ.

Источниками инфекции обычно являются гонококки, трихомонады. Инфекция чаще проникает в придаток яичка с током крови, реже — по лимфатическим путям, по просвету семенных путей и из пораженного яичка. Нередко одновременно поражаются предстательная железа, семенные пузырьки, уретра, оболочки яичка, само яичко, семявыносящий проток. Развитию заболевания способствуют многие факторы: травма мошонки, переохлаждение, физическое напряжение, верховая езда, прерванные половые сношения, эндоскопические исследования. Одновременное развитие двустороннего воспаления встречается редко, чаще поражается одно яичко. Различают острый, подострый и хронический эпидидимит.

Острый эпидидимит начинается бурно и сопровождается повышением температуры тела, сильными болями, резким увеличением и уплотнением придатка, покраснением и отеком мошонки. Часто в воспалительный процесс вовлекаются семявыносящий проток, оболочки яичка. Орхит при первичном эпидидимите развивается реже. При соответствующем лечении острый период в течение недели стихает, но увеличение и уплотнение придатка яичка может сохраняться долго.

Подострый эпидидимит развивается не так бурно, при этом боли незначительны и слегка повышена температура.

При хроническом эпидидимите температура нормальная, небольшие боли в области придатка, он немного увеличен и уплотнен. Любая травма в этой области или переохлаждение способны вызвать обострение.

При **остром эпидидимите** доктор в первую очередь прописывает лекарства, снимающие боли и убивающие инфекцию. Цель — остановить процесс. Больным рекомендуют постельный режим и полный покой. Мошонку нужно закрепить повязкой или надеть хорошо подобранный суспензорий — поддерживающий мошонку мешочек, который крепится на поясе. До затихания острых проявлений исключены секс, острые блюда, алкоголь и любые холодные процедуры. Без антибиотиков тут не обойтись.

При водянке яичка требуется пункция мошонки и введение в полость оболочек антибиотиков. Применяют также новокаиновую блокаду семенного канатика с антибиотиками.

Лечение **хронического неспецифического эпидидимита** зависит в первую очередь от его причины. При переходе острого эпидидимита в хронический продолжают лечение антибактериальными препаратами. Необходима также рассасывающая терапия:

* инъекции алоэ по 1 мл, лидазы по 0,1 г, стекловидного тела подкожно ежедневно в течение 20-30 дней;

* ионофорез с лидазой или гидрокортизоном на область пораженного придатка.

Такое лечение приводит, как правило, к полному рассасыванию инфильтратов. Назначают также интенсивное лечение сопутствующего простатита и других вовлеченных в воспалительный процесс отделов половых путей.

Если консервативное лечение не помогает и хронический эпидидимит заявляет о себе слишком часто, — это показание к удалению придатка.

На приёме у психолога

Ребёнок взрослеет

ВАШ РЕБЕНОК, ЕЩЕ НЕДАВНО ТАКОЙ СПОКОЙНЫЙ И ПОСЛУШНЫЙ, ВДРУГ СТАЛ ОЧЕНЬ УПРЯМЫМ? НЕ СТОИТ ВЫХОДИТЬ ИЗ СЕБЯ, КРИЧАТЬ ИЛИ ШЛЕПАТЬ. МАЛЫШ ПРОСТО РАСТЕТ.

1 ГОД

Малыш научился ходить. Теперь он более независим. Для него начинается новый этап освоения окружающего мира.

В этом возрасте малыш становится шаловлив. Он постоянно пытается куда-то убежать, подобраться к взрослым вещам. В общем, доставляет родителям немало хлопот. Все попытки призвать малыша к порядку оканчиваются слезами.

Поведение вашего ребенка — не хулиганство и не проявление избалованности. Просто малыш нормально развивается. Задача родителей — подготовить квартиру к исследовательской деятельности ребенка, то есть убрать подальше все опасные предметы.

Родителей должно насторожить, если ваш малыш не проявляет интереса к окружающему миру, если он не интересуется содержимым шкафов и не пытается хватать все попадающиеся под руки предметы. Возможно, ребенок чего-то боится или не уверен в том, что взрослые придут к нему на помощь в любой момент.

3 ГОДА

Малыш уже осознает себя отдельно от родителей и выделяет свое «я» из окружающего мира. Теперь он постоянно ищет возможность заявить о своей самостоятельности.

Ваш ребенок, еще недавно такой спокойный и послушный, вдруг стал очень упрямым. Его приступы упрямства выглядят совершенно абсурдно — часто малыш капризничает во вред себе. Не стоит выходить из себя из-за прихотей трехлетних детей, не наказывайте их слишком строго, старайтесь отвлекать во время приступов упрямства. Например, если малыш бьется в истерике из-за того, что вы выключили телевизор, не делайте вид, что вы этого не замечаете, и не пытайтесь на него кричать или шлепать — лучше предложите ему какое-нибудь другое увлекательное дело.

6–7 ЛЕТ

У ребенка появилось «социальное я» — он понимает, чем отличается от взрослых, и хочет разобраться в том, какие у него при этом есть права и обязанности.

Вам постоянно приходится сталкиваться с его высказываниями типа: «А почему это я должен...», «А с какой стати я буду...?» Нормально. Ребенок качает права, чтобы определить свое место среди окружающих.

Отношения в семье, школе, детском коллективе кажутся взрослым естественными, но малыш столкнулся с ними впервые. И ему нужно время для того, чтобы разобраться в них и принять к исполнению. Поэтому не отмахивайтесь от таких вопросов. Лучше попытайтесь помочь ему найти правильные ответы.

12–14 ЛЕТ

Ребенок превращается в личность. У него собственная шкала ценностей, свои представления о том, что такое хорошо, что такое плохо. Этот период — самый тяжелый для родителей. Во-первых, ребенок опять, как в 3 года, становится очень упрямым, он все время спорит и все отрицает. Во-вторых, он неожиданно закрывается от вас, вы утрачиваете взаимопонимание. В-третьих, не в лучшую сторону меняется его характер.

Многие родители болезненно реагируют на утрату близости с ребенком. На самом деле с ним происходит именно то, что должно происходить, — он превращается в самостоятельную личность. Поскольку новое легче строить на пустом месте, он отвергает все, что вы внушали ему все предшествующие годы. Не волнуйтесь, он строит себя из тех кирпичиков, которые вы отобрали. Он нуждается в одиночестве, потому что хочет построить себя сам. Это его право. Вы уже дали ему все, что нужно. После окончания кризиса все встанет на свои места.

В. Н. Прилуцкий, детский психолог

Полезно знать

● Некоторые педиатры рекомендуют крахмал в качестве присыпки. Ведь это естественный растительный продукт, не имеющий посторонних добавок, которые могут вызвать аллергическую сыпь. Поэтому для ухода за детьми-аллергиками он предпочтительнее обычных присыпок.

● Маленьким детям нельзя давать аспирин, так как может развиться смертельно опасный синдром Рея. Снизить температуру можно проверенными народными средствами — чаем с малиной, липовым отваром, обтиранием влажным полотенцем, смоченным в воде, в которую добавлен уксус.

● Обычно, покупая малышу мороженое, родители думают, что это простое лакомство. Но это не совсем так. Мороженое — весьма полезный продукт: доказано, что два шарика сливочного ванильного угощения поставляют в организм ребенка столько же кальция, сколько содержится в стакане молока.

Ситуация

Одна ножка короче...

Американские педиатры подсчитали, что у каждого третьего малыша одна ножка короче другой примерно на 0,3-0,5 см или чуть меньше, а у 4-7% деток разница в длине составляет от 1 до 1,3 см. Это очень много!

Такая асимметрия влияет на походку: она становится неуверенной, разболтанной, повышается риск травм. И самое неприятное: это ведет к перекосу таза и позвоночника и формированию сколиоза еще в ясельном возрасте!

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Разницу в длине ножек крохи в полсантиметра-сантиметр мамочка может и не заметить — в глаза она не бросается, но есть косвенные признаки, позволяющие заподозрить неладное. А именно:

* ваш малыш сбивает носы ботиночек;
* часто падает на ровном месте;
* не любит бегать с другими детьми — предпочитает сидеть в коляске, а летом — возиться в песочнице;
* все время просит, чтобы вы взяли его на ручки;
* в младенчестве у него была дисплазия тазобедренных суставов, обнаруживалась асимметрия мышечного тонуса или ягодичных складочек;
* ставили диагноз рахит;
* был сильный ушиб копчика;
* рисуя или листая книжку, кроха, у которого одна ножка короче другой, крутится на стуле, подкладывает под себя согнутую ножку, а то и вовсе рассматривает картинки, лежа на животике.

Если хотя бы 2-3 утверждения касаются вашего ребенка, покажите его ортопеду и попросите обратить особое внимание на длину ножек. Кстати, в 99% случаев проблемы с позвоночником передаются по наследству, и причина родительского сколиоза часто в том, что одна нога длиннее другой.

ЕСЛИ ВСЕ ОСТАВИТЬ, КАК ЕСТЬ

По мере роста малыша разница в длине его ножек с годами будет увеличиваться. На более короткую ногу все время приходится большая нагрузка, и это мешает ей расти. Ученые провели эксперимент: поставили 3-летнего малыша каждой ножкой на отдельные весы. Нагрузка на ту, что короче, оказалась выше на 2 кг! А у семилетки разница составила 5 кг!

Заметьте: ни в ясельном возрасте, ни в дошкольном кроха никакой разницы не чувствует. Ни ножка, ни спина у него не болят, но дискомфорт ощущается. Потому малыш ерзает, подпирает голову ручкой, подгибает ножку, когда сидит. Ровно сидеть ему тяжело: спинка затекает, ведь позвонки постепенно смещаются от прямой линии, чтобы компенсировать имеющееся нарушение. А к подростковому возрасту появится боль — тогда уже понадобится операция. Но если начать лечение сейчас, разгрузив укороченную конечность с помощью специальных стелек и ортопедической обуви (носить ее нужно дома), она догонит в длине другую ножку, тогда и таз, и позвоночник крохи выправятся.

Если родители спохватились вовремя, устранить проблему можно буквально за 3 месяца, а при врожденной патологии на восстановление может уйти год. Главное — отнестись к проблеме серьезно.

Стихи наших читателей

ДЕТСТВО УМЧАЛОСЬ

Детство умчалось тучкой —
Что же ему мешает?
Вот и сказала внучка:
« Я ведь уже большая... ».
Если уж ты большая,
Что же тогда со мной?
Я ведь с тобой играю...
Я ведь живу тобой...

ИГРУШКА

Я, как игрушки, раздаю
Родне, соседям и подружкам:
Часы, ковры, пивные кружки
И даже комнатный уют.
Все потому, что
мне мешают
Воспоминания уже.
Я навсегда совсем большая
В такой малюсенькой душе...
Но не отдам одну игрушку,
Она забыта у плетня,
Из детства милая зверушка,
Что плачет в сердце у меня.

Наталья Владимировна Окенчиц, Ставропольский край

О КАБАЧКЕ СО СМЫСЛОМ...

Лежит на грядке кабачок,
Над ним пчела зачем-то
кружит,
Он сладкий возраст пересек
И никому теперь не нужен.
Лежит на грядке кабачок,
Как запотевшая торпеда,
Завидует он, дурачок,
Неперезрелому соседу.
Лежит на грядке под дождем
Мой овощ — истины
хранитель:
Кто зелен, тот
и победитель,
Кто молод, тот
не побежден.

Александра Васильевна Кутина, Саратов

Авторитеты дают советы

Дистония — это вам не шутки!

У РЕБЕНКА НИ С ТОГО НИ С СЕГО ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА ИЛИ ВДРУГ СТАЛО НЕ ХВАТАТЬ ВОЗДУХА...

Болезнь-невидимка

Врачи все чаще ставят детям диагноз вегетососудистая дистония. Многие врачи называют ее болезнью-невидимкой. Тем более сложно поставить точный диагноз, когда этим заболеванием страдают дети, которые не всегда могут объяснить врачам и родителям, что их беспокоит. Хотя многим мамам знакомы такие ситуации: у ребенка ни с того ни с сего поднялась температура или вдруг стало не хватать воздуха даже в хорошо проветриваемой комнате. Да и капризы, резкое покраснение щек, озноб жарким летом — все это может быть одним из признаков вегетососудистой дистонии. А уж если ребенок появился на свет в результате трудных родов, имеет родовые травмы, диагноз вегетососудистая дистония более чем вероятен.

Когда бить тревогу

На какие проблемы с самочувствием надо обратить внимание?

* Малыш может жаловаться на боль в сердце, чувствовать покалывания или замирания сердца, при этом оно бьется слишком часто (тахикардия).
* Ребенок жалуется на нехватку воздуха, ему трудно сделать вдох или выдох. Может начаться приступ астмы, спровоцированный волнением.
* У малыша колеблется артериальное давление — оно то низкое, то высокое. Часто давление скачет на погоду или от малейшего переживания.
* При дистонии часто наблюдаются неожиданные колебания температуры тела ребенка: она то повышается до 37-38°С, то вдруг снижается до 35°С и ниже.
* У малыша наблюдаются проблемы с желудком или кишечником. Может без причин неожиданно появиться боль в животе, начаться понос или запор, тошнота, рвота, отрыжка. Обычно это случается от нервного перенапряжения.
* Ребенок часто бегает по-маленькому, хотя с мочевым пузырем все в порядке, инфекций нет, малыш не переохлаждался.
* Ребенок жалуется на слабость, вялость, быстро утомляется во время игр или учебы. Немного поиграв, становится плаксивым, раздражительным, часто жалуется на головную боль.
* У крохи появляются проблемы со сном, он с трудом засыпает или просыпается с плачем.

Если у вашего малыша присутствует хотя бы один из этих симптомов — это повод показать ребенка врачу.

Главное — любовь

Большое значение для профилактики вегетососудистой дистонии или ослабления ее симптомов имеет благоприятная психологическая атмосфера в семье. Тяжелее всего переносят дистонию дети, в чьих семьях часто случаются конфликты или родители позволяют себе разговаривать на повышенных тонах. Бывает, что болезнь — это внутренний протест организма ребенка против сложившейся ситуации. Малыш становится вспыльчивым, плаксивым, гиперактивным или подавленным. Он словно всем своим существом восстает против того, что творится в семье.

Программа-минимум

Если проявления вегетососудистой дистонии не очень выражены, помогут простые, но надежные методы.

Соблюдение режима дня. Малыш должен спать не менее 8-10 часов, побольше гулять и двигаться, делать зарядку и по возможности уменьшить учебную нагрузку или перераспределить ее разумно в течение дня.

Занятия лечебной физкультурой. Такая умеренная физическая нагрузка хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему, мышцы, вестибулярный аппарат.

Разумная диета. В детском меню должно быть меньше соли, жирного, сладкого, мучного, а больше овощей и фруктов.

Лечебный массаж, физио- и водные процедуры — электрофорез, электросонотерапия (при отсутствии противопоказаний), бассейн, контрастный душ, ванны, закаливание.

Если же ничего из вышеперечисленного не дало результатов, стоит прибегнуть к медикаментозному лечению.

А. С. Мамонова, педиатр, кандидат мед. наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Поехал я на речку, нарезал камыша и стал лечить сердце

Когда мне было 50 лет, работал я на крановом заводе шофером-испытателем. Наглотался много дыму, и начало у меня барахлить сердце. Моя жена слышала от своего отца, что сердце можно лечить камышом. Дело было в марте. Поехал я на речку, нарезал метелок камыша. Они были уже в пуху. Ну ничего страшного, думаю. Заварили кипятком метелку, положили туда для запаха еще щепотку мяты, и стал я пить по 2-3 глотка как можно чаще. Сердце успокоилось за 5 дней. Но через полтора недели боли возобновились. Я опять попил настой камыша. Сердце после этого не тревожило меня лет одиннадцать. Все эти годы я и в лес ходил, и на охоту. Друзья-охотники хвалили: ты выносливый, как лось! В 61 год сердце снова заболело — я снова лечился камышом: попью настой несколько дней, и на полтора года хватает. Сейчас мне 74 года. Жену свою тоже лечу камышом, если давление подскочит или стресс случится. Вот такая чудесная смесь. Заготавливать камыш лучше всего в сентябре-октябре. Если метелки большие, то на 700-граммовый чайник надо положить 2-3, а если маленькие, то побольше. Заваренный настой будет похож на чай. Еще добавлю, что камыш нельзя для лечения использовать тем, у кого низкое давление. А еще он обладает мочегонным эффектом.

Алексей Алексеевич Василенко, Камышин, Волгоградская обл.

Камыш... вместо хлеба

ПРИКОРНЕВУЮ БЕЛУЮ ЧАСТЬ МОЛОДЫХ РАСТЕНИЙ КАМЫША МОЖНО ЕСТЬ ВМЕСТО ХЛЕБА, ИЗ ВЫСУШЕННОГО КОРНЕВИЩА ПОЛУЧАТЬ МУКУ, КОТОРУЮ ДОБАВЛЯТЬ К ЗЕРНОВОЙ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ХЛЕБА.

Растет камыш по берегам водоемов в воде, по заболоченным берегам и болотам, нередко образуя густые заросли. В конце июля на верхушке гладкого стебля появляется небольшая кисточка колючих колосков коричневого цвета. Камыш можно встретить по всей территории европейской части страны, на Урале, в Западной и Средней Сибири преимущественно в лесной и степной зонах. Известно, что в стеблях и корневищах камыша содержится до 48% сахаров, до 6% протеина и даже 3% жира. Корневища камыша съедобны. Весной и осенью в них много крахмала и сахаров. Если корневище измельчить на мясорубке и варить 4-5 минут, то получится сладкий отвар. А уваривая отвар на слабом огне, можно приготовить густой и еще более сладкий сироп. Прикорневую белую часть молодых растений едят в сыром виде, используют для заправки картофельного, крупяного и мясных супов. Их можно есть вместо хлеба. Из высушенного корневища получают муку, которую добавляют к зерновой для выпечки хлеба. В походных условиях корневище камыша можно испечь на углях и в золе. А весной прекрасным дополнением к столу будет прикорневая часть стебля белого цвета: она сочная и сладкая на вкус. Людям, оказавшимся в экстремальных условиях, не грозит голод, если поблизости есть камыш.

Очищенное от кожицы корневище камыша прикладывают к свежей ранке, и кровь останавливается. А еще камыш озерный в чести у пасечников. С колосков камыша пчелы собирают цветочную пыльцу. Без перги им не вырастить детку. Сильная пчелиная семья потребляет за сезон до 20 кг перги.

Для тех, кому за... и не только

Жуйте прополис как жвачку

Прополис незаменим для детей и пожилых людей.

Если болит горло или замучил кашель, купите на рынке натуральный прополис. Отрежьте маленький кусочек размером с горошину и жуйте как жвачку 20-30 минут. Если будете жевать слишком долго, обожжете слизистую, а это очень неприятно. Потом прополис выбросьте. Через пару часов отрежьте еще и пожуйте. Как правило, двух дней хватает, чтобы вылечиться. И для желудка полезно, и от пародонтоза избавитесь, если он есть. Прополис позволяет вылечить и укрепить зубы и эмаль. Для лечения кариеса прикрепите горошину прополиса на больной зуб на полчаса. Сверху положите ватный тампон. Процедуру повторяйте в течение нескольких месяцев. Будете жевать прополис каждый день — любая эпидемия гриппа обойдет вас стороной. Противопоказанием к применению прополиса является аллергическая реакция на него. Обычно она возникает у людей с аллергией на продукты пчеловодства и у тех, кто склонен к аллергическим заболеваниям.

И. Н. Подежев, народный целитель

Травяная «соль» для гипертоников

Тем, кто страдает от повышенного давления, противопоказано чрезмерное употребление соли. Вот я и предлагаю рецепт травяной соли: чабер, майоран, листья сельдерея и любистока, цветки полыни обыкновенной высушите и измельчите в порошок, смешайте все в равных частях, храните в плотно закупоренной емкости. Это и приправа, и соль, которую можно добавлять во все блюда.

Лилианна Валерьевна Терехова, х. Погорелов, Ростовская обл.

От ревматизма пью такой отвар

Ревматизм можно лечить не только припарками или ваннами, но и травяными отварами. Вот такой сбор мне недавно посоветовали. Надо взять по 4 части коры ивы, травы хвоща полевого, листа березы, по 2 — цветков бузины и листа крапивы и по 1 — цветков василька синего, календулы, пиона, плодов можжевельника, побегов паслена сладко-горького и корня крушины. 3 ст. ложки измельченного сбора залить 1,5 л кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить. Пить по 1 стакану горячего отвара каждые 2 часа. Наверняка существуют другие сборы и попроще, но мне помогает этот. А добро от добра не ищут...

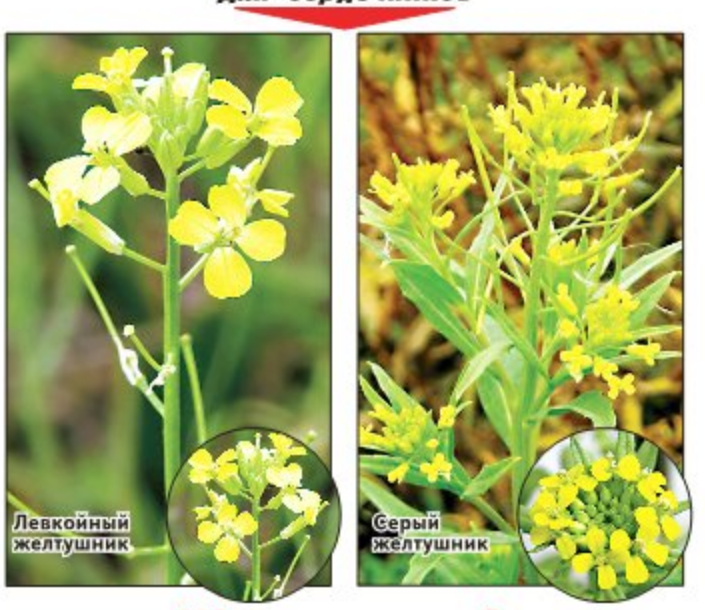
С. Е. Снегирева, Московская обл.

С возрастом появился шум в голове

Сначала я не придавал этому значения, но потом шум стал беспокоить сильнее, пришлось обратиться к врачу. Оказалось, причиной всему сужение сосудов. Жена приготовила народное средство: 200 г коры рябины залила 0,5 л воды, довела до кипения и держала на медленном огне 2 часа. Отвар остудила, процедила, хранила в холодильнике. Пил по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока отвар не закончился. Через пару месяцев лечение повторил, с тех пор проблема меня не беспокоит.

А. И. Михайленко, Воронежская обл.

Для сердечников



Желтушник для уставшего сердца

Желтушник — находка и спасение для больного, уставшего сердца. Ему под силу одолеть «грудную жабу» — стенокардию.

Он восстанавливает пораженную инфарктом сердечную мышцу, необходим при пороках сердца, миокардитах, при острой и хронической сердечной недостаточности, потому что успокаивает центральную нервную систему, улучшает настроение, приносит хороший, спокойный сон. Желтушник не допустит гипертонических кризов, стабилизирует давление, устранит аритмию, тахикардию, одышку, поднимет после инфарктов, инсультов и нормализует работу поджелудочной железы. За месяц сбрасываются 2-3 кг лишнего веса. Необходим желтушник и при варикозном расширении вен, тромбофлебите. Пейте желтушник для профилактики инфаркта. Видов у желтушников много, но наиболее целебны серый и левкойный, свойства у них схожие. Измельчите траву и принимайте сухой порошок на кончике чайной ложки за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца, перерыв 3 недели. Пейте несколько курсов. Можно принимать квас из желтушника.

Авторитеты дают советы — *Сам себе доктор*

Подсолнух спасёт от газов

ПАЦИЕНТЫ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГОВ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НАСТОЙКУ ИЗ ШЛЯПОК ПОДСОЛНЕЧНИКА, КОТОРАЯ СПАСАЕТ ОТ ГАЗОВ.

Если вы злоупотребляете острыми приправами, часто переедаете, систематически принимаете слабительное или увлекаетесь клизмами, то обратите внимание, не возникают ли у вас симптомы, присущие колитам. Вот они:

* частые схваткообразные боли, сопровождающиеся позывами к дефекации;
* зловонные испражнения со слизью, гноем, кровью, остатками непереваренной пищи;
* понос, характерный для правостороннего колита (болит справа) или запор при левостороннем колите (болит слева);
* язык обложен коричневатым или серым налетом.

Колитом страдают многие. Люди пытаются лечиться у разных врачей, а некоторые лежат в больнице, но часто облегчение получают небольшое или вовсе никакого. Такая вот болезнь...

* Колиты хорошо лечить в сезон огурцов, если ежедневно в качестве первого завтрака употреблять 100 г измельченных в пюре огурцов.
* Спастический колит прекрасно смягчает красная смородина.
* Колит боится травы мать-и-мачехи: полезно принимать по 1/3 чайн. ложки порошка листьев 3 раза в день за 20-30 минут до еды, запивая горячим молоком или медовой водой.
* Еще один хороший рецепт: 1 ст. ложку корней или травы одуванчика настаивают 8-10 часов в 0,5-литровом термосе и принимают 3 раза в день за 30 минут до еды.
* Проверенное народное средство от колита: смешайте по 1 чайн. ложке золототысячника, шалфея, ромашки, заварите 1 стаканом кипятка. Пить надо по 1 ст. ложке через каждые 2 часа после еды, 7-8 раз в день. Через 1-3 месяца дозу сократите, а промежутки времени между приемами удлините.
* Уменьшает боли и выводит газы из кишечника анисовый чай: 1 чайн. ложку зелени аниса сухого или свежего залейте 1 стаканом кипятка (лучше это делать в заварочном чайнике, накрыв льняным полотенцем), настаивайте 5-7 минут. Пить надо часто и понемногу, в течение дня. Если за несколько приемов боли не проходят, то заварите свежий анисовый чай и добавьте щепотку сухого или свежего укропа.
* Пациенты гастроэнтерологов всегда должны иметь в домашней аптечке настойку из шляпок подсолнечника, которая спасает от газов. Собирают их в мае и до середины июня, пока головки не окрашены. На курс лечения требуется 9 ст. ложек 96%-ного спирта и 50 г мелко нарубленных шляпок подсолнечника. Их аккуратно складывают в бутылку, заливают спиртом и настаивают в течение 5-6 дней. Затем процеживают через несколько слоев марли. Взрослым рекомендуется пить по 20-25 капель на 1/4 стакана теплой кипяченой воды, детям до 14 лет — от 5 до 15 капель на такое же количество воды. При сильных, нестерпимых болях снадобье пьют 5-6 раз в день, в остальных случаях — 3 раза в день за 20 минут до еды.

И. И. Боголюбов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Кое-что новенькое

ЕШЬ ГРИБЫ — И ХУДЕЙ

Грибная диета помогает избавиться от лишних килограммов, утверждают английские ученые. Если есть грибные блюда вместо мясных 4 раза в неделю, можно скинуть до 10 лишних килограммов! При этом грибная диета идет лишь на пользу организму. Ученые рекомендуют употреблять шампиньоны и вешенки. С лесными грибами нужно быть осторожными: они впитывают все вредности из почвы, воды и воздуха.

МЯТА ПАМЯТЬ УКРЕПИТ

Японские ученые выявили растения, аромат которых укрепляет память, стимулирует мозговую деятельность и снимает стресс. Прекрасно действуют на человеческий мозг ароматы розмарина, базилика, шалфея, кедра. Также отлично стимулирует память запах мяты. Поэтому перед тем как выпить мятный чай, вдохните его неповторимый аромат. Лавровый лист, гвоздика, кориандр также благотворно действуют на наш организм. Но самый эффективный аромат, укрепляющий память, — аромат лимона.

■ ПРИ ЛОМОТЕ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ ДЕЛАЙТЕ ПРИПАРКИ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ГОЛОВОК И ЛИСТЬЕВ МАКА-САМОСЕЙКИ. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ИХ НА 2-3 ЧАСА К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ.

■ ПРИ РАДИКУЛИТЕ И ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА ПОРОШКОМ ИЗ СЕМЯН МАКА, СМЕШАННЫМ С МЕДОМ, РАСТИРАЙТЕ ПОРАЖЕННОЕ МЕСТО, И БОЛЬ УЙДЕТ.

Полезно знать

Зуд в ушах и наружных слуховых проходах народные целители советуют лечить смесью настоек березовых почек и скорлупы зеленого грецкого ореха. Настойку ореха готовят так: 10 г измельченной сухой скорлупы заливают 100 г 70%-ного спирта, настаивают неделю в темном месте при комнатной температуре. Для настойки березовых почек 30 г сухого сырья заливают 100 мл 70%-ного спирта, настаивают 3 недели в темном прохладном месте. Обе настойки периодически встряхивают, затем процеживают и сливают в одну посуду. Полученной смесью натирают кожу вокруг ушей и 2-3 раза в день на 30-40 минут вставляют в уши марлевые турундочки, смоченные в ней.

От межрёберной невралгии

* Измельчите корень валерианы. 15 г сырья залейте 180 г теплой воды, настаивайте 5 часов и выпейте в течение дня.

* Смешайте в равных частях шишки хмеля и корень валерианы. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте час и принимайте по 1 стакану перед сном.

* Смешайте по 10 г шишек хмеля, листья мяты перечной, по 20 г корня валерианы, цветков ромашки и листьев мелиссы. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 3-5 минут, остудите и процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану.

* На ночь перед сном проведите по позвоночнику 7-10 раз вверх-вниз, не массируя, марлевым тампоном с долькой растертого чеснока.

* Вечером по ходу болей тонким слоем нанесите цветочный мед, сверху — полиэтилен или вощеную бумагу, закрепите платком или шалью. Утром снимите излишки меда, протрите кожу полотенцем, смоченным в теплой воде, и быстро укутайтесь, чтобы не застудиться. Вместо меда можно использовать камфорное масло: осторожно втирайте его в больное место 1-2 минуты, прикройте целлофаном, утеплите и закрепите. Утром все снимите, протрите кожу теплой влажной салфеткой.

* Залейте 50 г сухих измельченных листьев эвкалипта 0,5 л кипятка, кипятите 7-10 минут, дайте настояться 1-1,5 часа и процедите. Добавьте 2 ст. ложки цветочного меда, размешайте. Намочите шерстяную ткань, отожмите и приложите на больное место, сверху прикройте полиэтиленом, шерстяной тканью и закрепите. Через 10-15 минут компресс снимите. Процедуру делайте 2-3 раза в день.

* Можно использовать солевые повязки: на 0,5 л воды возьмите хорошую пригоршню соли. Смочите в растворе ткань, слегка отожмите и сделайте компресс на 2 часа (можно на ночь).

На каждый день — *Рекомендуем*

Семя льна

СЕМЕНАМИ ЛЬНА МОЖНО ОБОГАЩАТЬ КАШИ, ДОБАВЛЯТЬ ИХ В СУП-ПЮРЕ, ИЗ НИХ ВАРЯТ КИСЕЛЬ, НА ИХ ОСНОВЕ ДЕЛАЮТ ХАЛВУ.

Но предварительно семена слегка поджаривают и измельчают в кофемолке. Их также можно добавлять к фруктовым салатам. Семена льна можно несколько дней хранить в банке в морозилке. Не стоит добавлять их в пищу при варке, так как тепло разрушает полезные вещества.

ВАРИМ КАШУ

Семя льна полезно добавлять в овсяную кашу, сдобрив ее при этом сухофруктами — курагой, черносливом, изюмом или зеленым яблоком и медом. Получается очень полезная каша. За нее особое спасибо вам скажет кишечник.

ВАРИМ КИСЕЛЬ

Измельчите в кофемолке семена льна. Вскипятите стакан воды, добавьте 2 чайн. ложки льняной муки, убавьте огонь и варите, периодически помешивая, 10-15 минут. Когда кисель остынет, процедите и пейте за 20 минут до еды. Сахар не добавляйте. При регулярном употреблении льняного киселя улучшается пищеварение и исчезают запоры.

НА ЗАКУСКУ

Разложите на доске вогнутой стороной вверх 12 листиков китайской капусты. Густо намажьте их домашним сыром или натрите его на мелкой терке. Мелко порежьте помидоры и равномерно покройте ими листья капусты. Сверху посыпьте льняными семечками и кунжутом. Приправьте «кораблики» солью, перцем, украсьте листиком базилика. В этом блюде много витаминов А, В, С, кальция и других полезных веществ.

Для профилактики различных заболеваний семена льна рекомендуется принимать не менее 5 г в день, а для избавления от запоров — утром и вечером по 2 ст. ложки (в среднем не более 50 г в день). Курс лечения — от одного до нескольких месяцев. Не стоит употреблять больше 2 ст. ложек семян льна в день.

Сам себе доктор

Черёмуха поможет

* **При воспалении глаз** 1 ст. ложку сухих цветков черемухи настаивайте в течение 20 минут в стакане кипятка, после чего процедите. Используйте для примочек.

* **При трихомонадном кольпите** спринцуйтесь отваром цветков, листьев и плодов черемухи. 3 ст. ложки сухого измельченного сырья кипятите в 1 л воды в течение 15 минут, а затем процедите.

* **При застарелых язвах, дерматите и фурункулезе** 20 г сухих измельченных стеблей и листьев черемухи залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и используйте для промываний.

* **Лосьон молодости** Он обладает омолаживающим и тонизирующим свойствами. Для приготовления лосьона понадобится 1 ст. ложка сухих цветков черемухи, по 1 чайн. ложке меда и глицерина, по 50 мл водки и воды. Мед и глицерин смешайте, добавьте цветки черемухи, воду и водку. Через 1-2 часа процедите через марлю. Состав наносите на лицо на 15-20 минут не реже 2 раз в неделю.

* **При хроническом кольпите и белях** 1 ст. ложку цветов или плодов черемухи заварите в термосе 2 стаканами кипятка, настаивайте 6-10 часов и используйте для спринцеваний 3-4 раза в день.

* **При жирной себорее** утром умывайтесь настоем цветков черемухи: 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка. Рекомендуется при жирной и нормальной, а также при раздраженной коже.

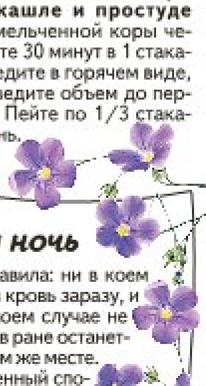
* **Для снятия спазмов при бронхитах, кашле и простуде** 10 г сухой измельченной коры черемухи кипятите 30 минут в 1 стакане воды, процедите в горячем виде, остудите и доведите объем до первоначального. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Пригодится

■ ОТ ФУРУНКУЛОВ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ 4 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ДЕЛАЙТЕ С ПОЛУЧЕННЫМ ОТВАРОМ КОМПРЕССЫ.

■ ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЦЕ СМЕШАЙТЕ 50 МЛ СОКА АЛОЭ (1 ЧАСТЬ), 100 Г МЕДА (2 ЧАСТИ) И 150 Г ВОДКИ (3 ЧАСТИ) И ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ НА НОЧЬ.

■ ОТ НАРЫВОВ, ЯЗВ, ЭКЗЕМЫ, ПОДАГРИЧЕСКИХ И РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЕЙ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ В ПОРОШОК ШИШКИ ХМЕЛЯ СМЕШИВАЮТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (НА 10 Г ХМЕЛЯ — 40 Г РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА).



Как справиться с фурункулом за одну ночь

Необходимо соблюдать элементарные правила: ни в коем случае не давите фурункул, иначе занесете в кровь заразу, и вокруг появятся новые воспаления. Ни в коем случае не вскрывайте гнойник самостоятельно, иначе в ране останется гной, а это чревато новым воспалением на том же месте.

Если не хотите обращаться к врачу, то самый действенный способ — приготовить мазь с семенами льна. Возьмите по 1 ст. ложке молока и меда и 1/2 ст. ложки молотых семян льна. На медленном огне в маленькой емкости разогрейте молоко, но не доводите до кипения, добавьте размолотые семена льна, а затем мед. Постоянно размешивайте, чтобы не было комочков. Состав не должен кипеть, поэтому время от времени снимайте его с огня. Когда смесь станет темной и вязкой, мазь готова. Приложите ее горячей к фурункулу на ночь, закрепив лейкопластырем или повязкой. Имейте в виду, что мазь готовится на один раз, а не впрок.

Марина Ильинична Скоболева, Мурманск

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда что-то не то ешь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, аскариды, лямблии... Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов – жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию. Таковая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, сыпью, ринитом, отеком, зудом... Вариаций масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что смягчит симптоматику. Поскольку аллергия может быть вызвана паразитами, в борьбе с ней целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.

Высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**, разработанный отечественными учеными, создает вибрационную волну, не ощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. Вся эта нечисть гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. **«ПАРАЦЕЛЬС»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты, через которые передаются импульсы, и почувствовать, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93.
Для читателей специальная цена (код 5899)!
Реклама с 42
НПО «Светозар», г. Москва, Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1057747032936
Лицензия № 99-03-001751 от 04.12.2009 г. РУ № ФС022а2006/3660-06

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Советы диетолога

После гинекологической операции

КАК БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И СВЕСТИ К МИНИМУМУ ПОСЛЕДСТВИЯ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА.

Гинекологические операции выполняют лапароскопическим способом — когда делают несколько проколов в животе и полостным — когда приходится рассекать брюшную полость. Второй метод лечения более тяжелый, хотя бы из-за большой кровопотери. Соответственно, рекомендуются и разные диеты.

После удаления матки

Одна из самых объемных полостных операций — удаление матки с придатками. Операцию стараются проводить, рассекая брюшную полость, только тем женщинам, которые не планируют беременность. Поэтому средний возраст таких пациенток, в основном, 43-45 лет. Реабилитационный период длится несколько недель и зависит от того, как питается больная, насколько быстро проходит процесс заживления.

Первые дни. Надо включить в рацион мясо — это источник белка, необходимого для заживления раны. И еще в мясе содержится железо, его организм использует для восстановления красных кровяных телец. Готовить блюда лучше из измельченного, хорошо пропаренного мяса, чтобы не было запоров и вспучивания кишечника. Можно есть куриный бульон, мясные и рыбные супы на некрепких бульонах, рассыпчатые каши, отварные овощи.

Через 2 недели. Понемногу вводите в рацион свежие овощи и фрукты. Категорически исключаются слизистые супы, кисели, шоколад, крепкие чай, кофе, какао, творог, гранаты и изделия из белой муки — они замедляют моторику кишечника. Об этой пище забудьте как минимум на месяц, ведь любое натуживание, даже минимальное, нежелательно для заживающей раны. К тому же при этом повышается давление в брюшной полости, это плохо влияет на внутренние швы.

Женщины средних лет, которым удалили матку, попадают в группу риска по нескольким заболеваниям. И на первом месте среди них стоит атеросклероз, он начинает развиваться очень быстро. Поэтому через несколько месяцев после операции, когда организм уже восстановится, надо жить так, чтобы отсрочить наступление этой болезни. Прежде всего отказаться от животных жиров, жирного мяса, сметаны, сыров, а также куриных яиц и сливочного масла. Заменить его можно любым растительным. А вот рыбу нужно есть регулярно. Такие рекомендации дают сердечникам и... женщинам, перенесшим операцию по удалению матки.

После лапароскопической операции

Молодым женщинам, планирующим иметь детей, стараются делать щадящие лапароскопические операции. Таким методом удаляют кисты, миомы, проводят резекцию яичников. После таких вмешательств тоже нужно придерживаться определенной диеты, хотя восстановительный период длится недолго. Обычно через неделю пациентку отпускают домой.

Первые дни. В рацион нужно ввести измельченное и хорошо пропаренное мясо, супы на некрепких бульонах, отварные зеленые овощи — брокколи, молодую фасоль. После операции рекомендуется питаться без соли минимум 2 недели. Все блюда должны быть несолеными, чтобы свести к минимуму задержку жидкости в организме и появление отеков.

Нельзя в течение 2 месяцев есть острую пищу, будь то капля уксуса, горчица или хрен. Запрещены любые маринады и острые блюда. В течение первых нескольких недель нельзя выпивать больше 1,2 л жидкости, а последующий месяц больше 1,5 л воды.

В. Н. Татаркин,
диетолог, кандидат мед. наук

Кое-что новенькое

Французский ученый Будро, сам страдавший гемофилией, установил, что при употреблении в пищу арахиса в любом виде в течение двух дней прекращаются гемофилические кровотечения. Но лучше всего есть арахис сырым или слегка поджаренным за полчаса до еды 3 раза в день или принимать арахисовое масло по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Однако арахис не заменит лечение лекарствами, которые назначает лечащий врач.

На приёме у эндокринолога

Сколько фруктов в день можно съесть диабетику

Мне 61 год, диабетик. Читаю «Айболит» от корки до корки и радуюсь, когда печатаются рекомендации для диабетиков. Напишите, сколько фруктов в день можно употреблять? Где-то прочитала, что только 1 кисло-сладкое яблоко размером с кулак. И еще узнала, что при диабете из-за большого количества крахмала нельзя употреблять картофель. Всем читателям «Айболита» желаю здоровья! Храни вас Бог!

Г. И. Иванова, с. Алтайское, Алтайский край

Фрукты для диабетиков

В каждом отдельном случае врач должен устанавливать норму допустимых к употреблению больного фруктов. Мы публикуем, сколько приблизительно может съесть фруктов и ягод больной диабетом в день из расчета 1 порция — норма.

* 1 яблоко среднего размера;
* 1 маленькая груша (150 г);
* 1 маленький апельсин (150 г);
* 1 мандарин;
* 1/2 грейпфрута (300 г);
* 2 абрикоса средних размеров;
* 1/2 банана;
* 1 киви;
* 1 персик небольшого размера (100 г);
* 2-3 сливы;
* 1/2 манго среднего размера;
* 15 вишен;
* 10 черешен;
* 10-12 виноградин (небольшая кисть);
* 400 г арбуза (вес с кожурой);
* 300 г дыни — ломтик (вес с кожурой);
* 3/4 стакана любых из перечисленных ягод — черники, голубики, черной, белой или красной смородины, жимолости, черноплодной или красной рябины, крыжовника, малины;
* 1 стакан клубники, земляники, облепихи, клюквы, брусники;
* 1/3 стакана яблочного или виноградного сока или 1/2 стакана других фруктовых соков;
* 2 финика, или 2 чернослива, или 2 ст. ложки золотистого изюма.

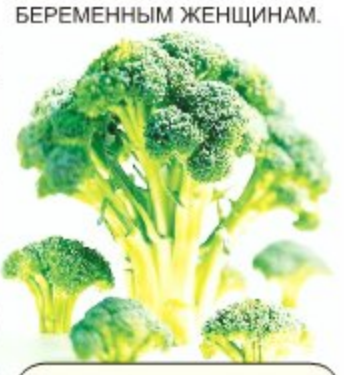
Е. Н. Сухорукова,
врач-эндокринолог

Полезно знать

■ БЛЮДА ИЗ БРОККОЛИ УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЦА И УМЕНЬШАЮТ ПОВРЕЖДЕНИЯ МИОКАРДА ПРИ НЕДОСТАТКЕ КИСЛОРОДА.

■ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ БРОККОЛИ ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ.

■ БРОККОЛИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ЛЮДЯМ, ОСЛАБЛЕННЫМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ДЕТЯМ, БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ.



Сам себе доктор

ОТ АРТРОЗА — СВЁКЛА

Обострился артроз коленных суставов? Попробуйте лечиться свеклой. Нарежьте тонкие кружки свеклы, обложите ими колено и сверху, и снизу, придерживая, наденьте полиэтиленовый пакет, замотайте эластичным бинтом и закрепите аптечным наколенником. К утру свекла высохнет, а колени перестанут болеть. Сделайте 12 свекольных процедур.

ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ И ТРЕЩИН

Кожа на пятках станет мягкой и шелковистой. Растворите 2 кг сахара в 4 л горячей воды и ежедневно на ночь в течение 15-20 минут парьте в этом сиропе ноги. После этого смажьте пятки медом, сверху прикройте целлофаном и наденьте носки. Курс лечения — 1 месяц. Во время лечения раствор не меняйте, а только подогревайте его. После такого лечения шпоры исчезнут.

КАК СНЯТЬ ПРИСТУП АСТМЫ

Снять приступ бронхиальной астмы часто помогает обыкновенная ингаляция над отварным картофелем. Миску с горячей картошкой ставят под одеяло, и больной дышит картофельными парами. Во время процедуры надо время от времени пить очень горячий чай из ягод или листьев брусники. Этот метод очень облегчает течение приступов бронхиальной астмы.

Пастернак богат калием

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ КОРНЕПЛОДЫ, А ТАКЖЕ ЦВЕТКИ, СЕМЕНА И ТРАВУ. ТРАВУ СОБИРАЮТ В ИЮЛЕ.

Болезни почек и кишечника. Залейте 1 ст. ложку травы пастернака 2 стаканами воды. Поставьте на огонь, кипятите под крышкой 10 минут. Снимите с огня, настаивайте 2 часа, процедите. Первую неделю настой принимайте по 1/4 стакана, вторую — по 3/4 стакана до еды 3 раза в день.

Витилиго. Смазывайте пораженные участки 2-3 раза в день соком корнеплодов и подставляйте кожу солнечным лучам. Будьте осторожны, чтобы не было ожога.

* Разотрите 2 ст. ложки цветков пастернака со 100 г нутряного свиного сала. Выдержите на слабом огне, процедите и смазывайте пятна тонким слоем смеси 2 раза в день. На солнце отвары листьев и плодов пастернака могут вызвать ожог кожи.

Депрессия. Залейте 100 г свежих измельченных корней пастернака 0,5 л водки, настаивайте в темноте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Импотенция. Смешайте в равных пропорциях измельченные сухие корнеплоды пастернака. Залейте 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь и кипятите 2 минуты. Снимите с огня и настаивайте еще 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день.

* Ешьте пастернак, отваренный в насыщенном индюшином бульоне.

* Приготовьте смесь из 4 ст. ложек измельченных корнеплодов и 6 ст. ложек сахара, залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут. Настаивайте 8 часов и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 4 раза в день.

Кашель, снижение аппетита. Залейте 2 ст. ложки измельченных корней пастернака 1 стаканом воды, добавьте 4 чайн. ложки сахарного песка. Поставьте на огонь, кипятите под крышкой 15 минут, настаивайте 8 часов. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

* Залейте 1 чайн. ложку измельченных сухих корнеплодов, или 1 ст. ложку измельченных листьев, или 1/4 чайн. ложки семян пастернака 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой на водяной бане 30 минут. Охлаждайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Колики различного происхождения. Залейте 1 ст. ложку травы пастернака 1,5 стакана воды, нагрейте до кипения, но не кипятите, закройте крышкой и настаивайте, обернув посуду в одеяло, 2 часа, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Малокровие. Смешайте 2 ст. ложки кашицы из натертых корней пастернака и немного кипяченого молока, долейте горячим молоком, чтобы получился 1 л, укройте и настаивайте в тепле 6 часов. Принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день 2 дня подряд, затем сделайте перерыв на 2 дня и повторите прием. Курс лечения длительный.

Пневмония. Залейте 1 чайн. ложку измельченных корнеплодов пастернака 1 стаканом воды и кипятите 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

При стенокардии

* Очистите 1 головку чеснока, залейте 2 стаканами крепкого куриного бульона и кипятите 15 минут. Добавьте 2 пучка нарезанной петрушки, прокипятите 3 минуты. Бульон отцедите, а чеснок и петрушку протрите и смешайте с бульоном. Пейте за 30-40 минут до еды.

* Смешайте 5 головок чеснока, растертого в кашицу, 10 протертых лимонов и 1 л меда, сложите в банку и настаивайте 1 неделю. Принимайте по 4 чайн. ложки 1 раз в день за 20-30 минут до еды. Есть надо медленно, между приемами каждой ложки делать промежутки по 1 минуте. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

* При одышке смешайте по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки. Смесь пейте по 50 мл 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На вопросы отвечают специалисты компании «Эвалар»:

В последнее время я стала очень остро реагировать на перемены погоды – в ушах шумит, голова кружится… Да и память что-то стала подводить. Что бы Вы могли мне посоветовать?

Н.В. Жукова, Пенза

Сохранять хорошее самочувствие при сезонных перепадах давления вам поможет «Гинкго Билоба «Эвалар». «Гинкго Билоба Эвалар» – один из самых популярных натуральных препаратов для нормализации мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго. Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, гинкго билоба положительно влияет на давление, улучшает самочувствие. В каждой таблетке – 40 мг сухого экстракта гинкго билоба с высоким содержанием активных веществ.

Улучшая мозговое кровообращение, «Гинкго Билоба Эвалар» также способствует улучшению памяти. Дополнительно принимайте специальные витамины для мозга «Острум». «Острум» также поможет улучшить память, повысить интеллект и всегда оставаться на пике умственной активности! В его составе – незаменимый «витамин интеллекта» холин и комплекс витаминов группы В и микроэлементов для мозга. Холин ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже т.н. «спящие» клетки мозга. Вы сами заметите, как легко и быстро стали запоминать нужную информацию и принимать правильные решения.

С помощью каких трав можно укрепить сосуды?

Ольга С., Тверь

Одним из самых эффективных средств для здоровья сосудов считаются красные соцветия гречихи. Именно они отличаются высоким содержанием активных веществ – рутина, кверцетина и др., которые способствуют снижению проницаемости и ломкости капилляров, улучшению их прочности, выносливости и эластичности, что, в свою очередь, положительно сказывается на циркуляции крови и уменьшении застойных явлений.

Красные соцветия гречихи, выращенные на биополях «Эвалар», содержатся в натуральном средстве «А/Д Минус». В составе «А/Д Минус» экстракты красных соцветий гречихи и сущеницы, сочетаясь в одной таблетке, усиливают действие друг друга, что помогает защитить сосуды и, тем самым, предупредить повышение и скачки артериального давления. Так как в нашем обычном рационе катастрофически мало веществ, полезных для сосудов, «А/Д Минус» будет прекрасным решением вопроса их укрепления.

А есть ли «таблетка от старости»? Так хочется жить долго, оставаясь молодым и здоровым…

О. Дронова, Уфа

К сожалению, от старости нет лекарства – ни натурального, ни синтетического. И тем не менее, продлить молодость можно! Обязательным условием продления молодости и сохранения здоровья считается поддержка организма на клеточном уровне с использованием катализаторов энергетического обмена в организме.

Именно таким катализатором для нашего организма является коэнзим Q_{10}. Снижение выработки собственного коэнзима Q_{10} начинается уже с 30 лет. В результате клетки, которым не хватает коэнзима Q_{10}, быстро стареют и отмирают. Слабеет сердце, кожа теряет свежесть и упругость, появляются морщины.

Восполнить недостаток коэнзима из продуктов практически невозможно. Поэтому после 30-ти я рекомендую всем принимать «Коэнзим Q_{10} Форте» марки «ТаймЭксперт». Антиоксидантная активность коэнзима Q_{10} в нем усилена витамином Е. Именно такой состав обеспечивает эффективную защиту от старения.

Всего одна таблетка в день «Коэнзима Q_{10} Форте» марки «ТаймЭксперт» замедлит процессы старения и позволит отсрочить возрастные изменения организма. «Коэнзим Q_{10} форте» поддержит работу сердечно-сосудистой системы, подарит свежие силы и поможет сохранить сияющий внешний вид.

Какие натуральные средства вы посоветуете для профилактики развития диабета?

С.А. Мишина, Кемерово

Чтобы снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина. Первые упоминания о джимнеме встречаются еще в древнеиндийских трактатах Аюрведы – она считалась лучшим средством для нормализации углеводного обмена и снижения сахара в крови.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет снизить уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

Весна, Великий пост – время очищения

В воздухе пахнет весной. Душа замирает в предчувствии счастья, а организм устал и нуждается в очищении. Ему необходимо избавиться от «шлаков» и токсинов, накопившихся за зиму. Недаром на весну приходится Великий пост – самый продолжительный и строгий.

Как проявляется «зашлакованность»? Тусклым цветом лица и дряблой кожей, постоянной усталостью, вялостью, тревожным сном и раздражительностью. «Зашлакованность» – это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего состояния. А в современных условиях – когда приходится постоянно вдыхать смог, пить неочищенную воду, есть овощи с химикатами и мясо с гормонами – очищение организма становится особенно актуальным.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно самостоятельно. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь линией натуральных средств «Транзит», которые усиливают транзит «шлаков» и токсинов из организма, позволяя проводить его последовательное и комплексное очищение.

Очищение рекомендуется проводить в следующем порядке: **«ЖКТ Транзит пребиотик»** поможет очистить кишечник и восстановить микрофлору. Если требуется очистить организм от паразитов, воспользуйтесь средством **«Транзит. Очищение от паразитов».**

«ГепатоТРАНЗИТ» поможет очистить печень, **«ЦистоТРАНЗИТ»** – почки и мочевыделительную систему, **«ЛимфоТРАНЗИТ»** – лимфу.

Очищение организма поможет значительно улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Бережное очищение организма полезно проводить регулярно, а весной это будет особенно эффективно, ведь недаром Великий пост – время очищения духовного и физического – приходится именно на весну.

Настрой свои биоритмы на хорошее зрение и здоровые суставы
с помощью современной линии «Биоритм» от компании «Эвалар»

Биоритм суставы 24
Суставы под контролем все 24 часа

- **Утренняя таблетка и крем** способствуют предупреждению утренней скованности, улучшению подвижности и гибкости суставов днем.
- **Вечерняя таблетка и крем** способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани ночью[1].

Биоритм зрение 24
зрение под контролем все 24 часа

- **Утренняя таблетка** способствует улучшению остроты зрения днем.
- **Вечерняя таблетка** способствует питанию и восстановлению тканей глаза ночью[2].

«Эвалар» — марка №1 в России![3]

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «СамсонФарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-29, 346-22-49, 273-69-92, 375-19-19, 574-07-06, 003; **Ангарск** 559-457; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 363-602, 770-110, 61-25-77; **Благовещенск** 513-333; **Великий Новгород** 644-393; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Ижевск** 512-239; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-6070; **Оренбург** 780-994; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 270-54-04; 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 741-03-03, 267-50-00, 232-33-13; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Сертификат соответствия СДС «Марка года» NeMF RU.001.ЛД467
[2] Сертификат соответствия СДС «Марка года» NeMF RU.001.Л05565
[3] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009
СоГР № 77.99.23.3.У.7502.7.06, СоГР № 77.99.23.3.У.6780.10.08, СоГР № 77.99.23.3.У.10468.12.08, СоГР № 77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР № 77.99.11.3.У.11940.12.09, СоГР № 77.99.23.3.У.2532.4.07, СоГР № 77.99.23.3.У.5503.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.5504.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.5502.7.08, СоГР № 77.99.23.3.У.3409.5.07, СоГР № 77.99.23.3.У.2531.4.07. БАД. С33 № 77.99.03.915.Д.006704.07.08 НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

РЕДИС: едим вершки и корешки

РЕДИС — САМЫЙ ПЕРВЫЙ ЛЕТНИЙ ОВОЩ, БУКВАЛЬНО НАПОЛНЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ.

Редиску любят во всем мире. В редиске огромное количество витамина С, особенно если она красного цвета. Больше только в хрене. Несколько штучек редиски хватит, чтобы обогатить организм суточной нормой витамина. В этом овоще много калия, поэтому редис полезен при нарушении обмена веществ и для укрепления сердца. Но редис не стоит употреблять в пищу, если вы сидите на диете. Как правило, корнеплоды вызывают сильный аппетит. Стоит съесть салат из редиса, как вас тут же потянет на что-нибудь более калорийное и жирное: жареную курицу или мясо.

Салат из дайкона

2 болгарских перца, 1 луковица, 300 г дайкона, 2 огурца, растительное масло или майонез, смесь 5 перцев, соль.

Дайкон вымойте, аккуратно срежьте кожицу, нарежьте тонкой соломкой или нашинкуйте на крупной терке. С огурцов срежьте кожицу и также нарежьте соломкой. Сложите огуречную соломку в миску, немного приправьте солью, после этого аккуратно отожмите и слейте жидкость. Лук почистите и нарежьте полукольцами, перец — длинной тонкой соломкой. Соедините все, поперчите, посолите, заправьте маслом или майонезом и тщательно перемешайте. Пусть салат постоит в холодильнике примерно 20 минут, после чего подавайте его на стол. Этот салат подходит в качестве гарнира к блюдам из мяса или рыбы.

Редис вызывает сильный аппетит. Стоит съесть салат из редиса, как вас тут же потянет на что-нибудь жирное: жареную курицу или мясо.

Сметанный соус с редисом

150 г редиса, 200 г сметаны, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, соль.

Яйцо отварите вкрутую и измельчите ножом. Редис очистите от ботвы и корешков, обдайте кипятком и натрите на крупной терке или измельчите в блендере. Затем добавьте яйцо, охлажденную сметану, мелко нарезанный лук, посолите по вкусу и тщательно перемешайте до образования однородной массы. Для более густой консистенции соуса можно положить 2 яйца, а также укроп, петрушку, базилик или свежую молодую ботву редиса. Соус храните в холодильнике в закрытой неокисляющейся посуде не больше 2 дней. Подавайте к мясным или рыбным блюдам, запеченным или отварным овощам.

Закуска из редиса

300 г редиса, 2 яйца, 100 г сметаны, 4 ломтика ржаных хлебцев или ржаного хлеба, укроп, соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех.

Яйца сварите вкрутую и измельчите ножом. Редис помойте, удалите корешки и ботву, очистите от кожуры и натрите на крупной терке или измельчите в блендере. Соедините сметану, яйца, редис и мелко нарубленный укроп. Можно в смесь добавить раздавленный чеснок, тертый адыгейский сыр или брынзу. Посолите, поперчите по вкусу, приправьте мускатным орехом. Все вместе перемешайте до образования однородной массы. Закуску охлаждайте в холодильнике в закрытой посуде в течение примерно 20 минут. Подавайте к столу, намазав на ржаные хлебцы. Сверху можно украсить кружочками редиса или другими овощами, нарубленной свежей зеленью.

Крем-суп из редиса

50 г репчатого лука, 300 г редиса, 100 мл 33%-ных сливок, 100 г мягкого сыра, 20 г сливочного масла, 750 г куриного бульона, соль, черный молотый перец.

Редис вымойте, удалите корешки, выложите в блендер, добавьте туда сыр и сливки и взбейте до пюреобразного состояния. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Масло растопите в сковороде и обжарьте на нем лук до золотистого цвета. Добавьте пюре и обжаренный лук в подогретый бульон и варите смесь на среднем огне примерно 20 минут. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте на стол в глубоких тарелках, бульонницах или больших кружках. Блюдо можно украсить веточками свежей зелени и добавить в каждую порцию сваренное вкрутую яйцо. Сыр можно заменить нежирным творогом.

Японский салат из дайкона

300 г дайкона, 300 г моркови, 1 чайн. ложка аниса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки уксуса, 2 чайн. ложки сахара, соль.

Морковь и дайкон тщательно вымойте, почистите, нашинкуйте на крупной терке или порежьте тонкой соломкой. Уксус разведите с водой в равных пропорциях, добавьте сахар и соль по вкусу. В этой смеси замаринуйте дайкон и оставьте примерно на 1 час, чтобы ушел запах и горечь. После этого отожмите жидкость. Приготовьте салатную заправку из соевого соуса, растительного масла и соли, добавьте зерна аниса. Смешайте все ингредиенты, полейте салат заправкой, разложите по порциям. В блюдо можно добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, измельченный чеснок и украсить зеленью петрушки или сельдерея. Подавать салат рекомендуется в качестве гарнира к мясному или рыбному блюду.

Килька в томате

4 кг свежемороженой кильки, 3 кг помидоров, по 1 кг сладкого перца, лука и моркови, 1 банка томатного соуса, 200 г сахара, 0,5 л подсолнечного масла, 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка эссенции.

Измельчаю в блендере помидоры, сладкий перец, лук и морковь, добавляю к овощам томатный соус, сахар, соль, подсолнечное масло. Все перемешиваю, варю 20 минут, затем добавляю очищенную кильку. Все это варю 1,5-2 часа, иногда помешивая. За 15 минут до готовности добавляю эссенцию, закатываю в стерилизованные банки и оставляю остывать под одеялом. Не знаю только, как стоять будут, от первой партии осталась всего одна банка. Муж, когда увидел, что я закатываю, клялся, что есть такое не будет никогда, но взял банку из-под одеяла. Потом забрал остальные 5 л и сказал, чтобы закрыла еще.

О. П. Харитонова, Кострома

Лечебное меню

Для тех, кто болен диабетом

БОБОВЫЙ САЛАТ

200 г вареной гречки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 чайн. ложка молотой паприки, по щепотке соли и черного молотого перца, по банке (250 г) красной фасоли и зеленого горошка, 1 луковица, 3-4 стебля сельдерея, 4 помидора, небольшой соленый огурец, полкочана листового салата.

Смешайте растительное масло, уксус, соль и специи. Полейте этой подливкой еще теплую гречку. Нарежьте лук кольцами (чтобы он стал мягче, ошпарьте его кипятком). Слейте жидкость из банок с фасолью и горошком. Помидоры, сельдерей и соленый огурец нарежьте кубиками, салат порвите на куски. Все смешайте и выложите в салатницу.

СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 кг свиной вырезки, 300 г квашеной капусты, 30 г грибов, 100 г лука. Свинину разрежьте на шесть кусков. В каждом сделайте глубокий надрез, не разрезая до конца. Мясо посолите, поперчите и отложите. Замоченные предварительно грибы отварите, остудите и нарежьте соломкой. Лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле, добавьте грибы и еще немного пожарьте. Квашеную капусту отожмите и слегка обжарьте на растительном масле. Соедините капусту и грибы, начините подготовленное мясо. Фарш вложите как в карманы, разрез закрепите деревянной шпажкой. Фаршированное мясо немного обжарьте, сложите в сотейник, налейте грибной бульон, чтобы мясо было покрыто на 1-2 см, и тушите до мягкого состояния мяса.

РЕДИС ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ГАСТРИТАХ, СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК, ПОДАГРЕ.

Для тех, кто любит капусту

КАПУСТНЫЕ КОНВЕРТИКИ

Опустите капустные листья в подсоленную кипящую воду на 2 минуты. Сыр порежьте брусочками. В каждый теплый капустный листик заверните сыр, обмакните во взбитое с солью яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте конвертики с обеих сторон до золотистой корочки в растительном масле.

Совет: в качестве начинки подойдут предварительно обжаренный фарш, мелко порезанная ветчина, сваренные рис, фасоль.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРОМ

Цветная капуста очень питательна и богата витамином С. В этом она превосходит капусту белокочанную в 2-3 раза. В цветной капусте также много витаминов B_1, B_2, PP, солей железа, кальция, калия, фосфора.

1 кг свежей цветной капусты, 200 г сыра сулугуни, сливочное масло, сметана, любая зелень.

Разберите капусту на соцветия, отварите до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Уложите в форму, предварительно смазанную маслом. Сыр натрите на крупной терке. Капусту залейте сметаной, посыпьте сверху сыром и запекайте в духовке.

Быстрые маринады

*** Для рыбы и овощей.** Смешайте 6 ст. ложек оливкового или другого растительного масла с 1 измельченным зубком чеснока, мелко тертой цедрой и соком 1 лимона, 2 тонко нарезанными перьями зеленого лука, 1 чайн. ложкой сахара, солью и черным перцем по вкусу.

*** Для сосисок и курицы.** Смешайте 6 ст. ложек томатного кетчупа с 3 ст. ложками оливкового масла, добавьте кусочек острого перца по вкусу.

*** Для рыбы, курицы или мяса.** Смешайте 1 маленькую баночку простого йогурта с 2 ст. ложками растительного масла, 1 ст. ложкой сахара, 2 чайн. ложками молотого кориандра, добавьте 1 чайн. ложку зиры и кусочек острого перца, выдавите сок лимона. Готовые молотые специи очень удобны, но лучше растирать их перед приготовлением в ступке.

На каждый день

Если печень шалит...

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЖАРЕНОЙ, КОПЧЕНОЙ, СОЛЕНОЙ, ОСТРОЙ И ЖИРНОЙ ПИЩИ. ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВАРЕНЫ, ПРИГОТОВЛЕНЫ НА ПАРУ ИЛИ ПОТУШЕНЫ.

Вегетарианский борщ

350 г воды, по 80 г свеклы и белокочанной капусты, по 40 г моркови, помидоров и картофеля, 30 г сметаны, 10 г сливочного масла, зелень и лимонный сок по вкусу.

Овощи очистите и нашинкуйте. Свеклу тушите в 100 г воды с маслом 20-30 минут, затем добавьте морковь и капусту, тушите еще 10 минут. Добавьте остальную воду, доведите до кипения. Положите картофель и помидоры, варите до готовности. Перед подачей на стол борщ заправьте зеленью, сметаной и лимонным соком.

Рыбный рулет с белковым омлетом

120 г рыбного филе (судак, зубатка, треска, хек), 35 г молока, 20 г сметаны, 10 г сливочного масла, 3 г муки, половина белка 1 яйца.

Рыбу пропустите через мясорубку 2 раза, добавьте 1 чайн. ложку растопленного масла, хорошо перемешайте. Белок взбейте с молоком, вылейте в форму, смазанную маслом, и запеките на пару. Омлет охладите и порубите. Рыбный фарш разложите на смоченную водой марлю толщиной 1,5 см. Сверху разложите омлет, заверните рулетом. Рулет положите на сковороду, полейте сметаной, смешанной с мукой, и запеките.

Морковные сырники

120 г творога, по 30 г моркови, сметаны и муки, по 15 г кураги и сахара, 10 г сливочного масла.

Морковь мелко порежьте и тушите в небольшом количестве воды с 10 г масла до полного испарения жидкости, разомните и охладите. Курагу размочите и мелко порежьте. Творог протрите через сито, соедините с половиной муки и сметаны, морковью, яйцом, курагой. Сформуйте 3 сырника, обваляйте в муке, положите на сковороду, смазанную маслом. Полейте оставшейся сметаной и запеките в духовке.

Голубцы

250 г капусты, 100 г нежирного мяса, 75 г овощного отвара, по 30 г моркови, брюквы и сметаны, 20 г риса, 10 г сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, зелень.

Кочан капусты отварите в подсоленной воде до полуготовности и разберите на листья, с листьев срежьте стебли. Мясо пропустите через мясорубку. Морковь и брюкву тушите с маслом в небольшом количестве воды. Сварите рассыпчатый рис. Мясо смешайте с рисом, мелко порубленными тушеными овощами и зеленью. Фарш заверните в капустные листья и тушите в сметанном соусе до готовности. Приготовление сметанного соуса: сметану смешайте с мукой, влейте в кипящий овощной отвар. Варите, помешивая, 5-7 минут, добавьте масло.

И. А. Михайличук, гепатолог, врач I категории

Обедаем дома

СВЕКОЛЬНИК «ВЕСЕННИЙ»

2 свеклы, 3 стакана воды, 1 вареная картофелина, 1 свежий огурец, 2 чайн. ложки сахара, 1 вареный яичный белок, зеленый лук, петрушка и укроп, лимонная кислота, соль — по вкусу.

Отварите свеклу до готовности вместе с лимонной кислотой, выньте из отвара, остудите и очистите. Отвар хорошо процедите. Тонкой соломкой нашинкуйте свеклу, вновь положите в отвар. Всыпьте сахар, соль и размешайте. Вымойте и мелко нарежьте зеленый лук и укроп, мелко порубите яичный белок и все добавьте в отвар. Огурцы порежьте кубиками и также выложите в свекольник. Картофель очистите, порежьте такими же кубиками, как и огурцы, и добавьте в свекольник. Все хорошо перемешайте.

ШАРИКИ ИЗ СВИНИНЫ И ФАСОЛИ

300 г свинины, 200 г черной или красной фасоли, 1 яйцо, мускатный орех, молотый черный перец, соль, панировочные сухари, листья салата для сервировки, растительное масло для фритюра.

Фасоль замочите на ночь, затем отварите до полной готовности и тщательно разомните. Из свинины приготовьте фарш, соедините его с фасолевым пюре и яйцом, посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом. Из полученной массы скатайте шарики диаметром около 4 см, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте до готовности. При подаче в каждый шарик воткните зубочистку и выложите на листья свежего салата (лучше разных сортов). Можно подать любой жирный острый соус на основе трав.

ЖАРЕНЫЕ УЗЕЛКИ С СЫРНЫМ ФАРШЕМ

300 г пресного теста, 300 г творожного сыра, 50 мл томатной пасты, 3 картофелины, растительное масло, соль, перец, пшеничная мука, сметана, пряности.

Картофель отварите, очистите и разомните. Соедините с творожным сыром и томатной пастой, посолите и поперчите. Тесто раскатайте на припорошенной мукой доске очень тонким слоем, вырежьте стаканчиком кружочки диаметром около 6 см и сделайте из них узелки, наполненные фаршем. Отварите узелки в подсоленной воде, а затем переложите на сковороду с разогретым маслом и обжарьте. Подавайте со сметаной, приправленной солью и пряностями.

Рекомендуем

КОТЛЕТЫ «НЕОБЫЧНЫЕ»

2 стакана фасоли, 1 луковица, 2 моркови, 4-5 картофелин, 200 г копченой колбасы, 2 ст. ложки манки, 2 яйца, соль, перец — по вкусу.

Отварите фасоль, морковь, картофель, остудите. Пропустите овощи через мясорубку вместе с луком, колбасой. В полученный фарш добавьте манку, яйца, соль, перец. Сформуйте котлетки, запанируйте в сухарях и обжарьте на растительном масле. Котлеты подавайте с майонезом.

БУТЕРБРОДЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

Белый хлеб, чеснок, оливковое масло, помидоры, острый перец, маслины без косточек, брынза, зелень, соль, черный молотый перец.

Хлеб нарежьте. Чеснок натрите на терке и каждый кусок хлеба натрите чесноком. Поперчите, посолите и обжарьте на масле. Разрежьте помидор, мякоть мелко нарежьте. Измельчите острый перец и маслины. Брынзу разомните и выложите на хлеб. Сверху — помидоры, маслины и перец. Подавайте, украсив зеленью.

У малыша нет аппетита?

Цветочки с огурцами и тунцом

100 г консервированного тунца, 200 г песочного несладкого теста, 1 свежий огурец, 25 г сливочного масла, 4 ст. ложки твердого тертого сыра, 4 ст. ложки замороженной овощной смеси, 1/2 моркови, немного горчицы, свежей зелени и петрушки, молотый перец и соль по вкусу.

Тесто раскатайте, вырежьте из него выемкой 6 цветочков и слегка раскатайте их скалкой. Сливочное масло растопите в кастрюле. Каждый цветочек слегка смажьте маслом и положите в формы для выпечки (намазанной стороной вниз). Поставьте формы-корзиночки в предварительно нагретую до 200°С духовку и выпекайте до тех пор, пока цветочки не подрумянятся по краям (примерно 10-12 минут). Консервированного (или свежеприготовленного) тунца (без сока) разомните, смешайте с овощной смесью, 3 ст. ложками натертого сыра, перцем и солью, хорошо разомните и прогрейте. Подготовленную массу положите в цветочки, посыпьте тертым сыром и поставьте на тарелки. Морковь нарежьте тонкой соломкой — это будут стебли. Свежий огурец нарежьте тонкими пластинками — это листья. На тарелки с цветочками добавьте листья и стебли, положите зелень.

Вместо хлеба — лепёшки из риса

300 г риса, 50 г зеленого лука, соль, перец, растительное масло для жарки.

Сварите рис в небольшом количестве подсоленной воды так, чтобы он посильнее разварился. Протрите его через мелкое сито или измельчите в блендере, чтобы получилось нежное пюре. Добавьте в него мелко нарезанный зеленый лук. Вымесите крутое тесто (если вышло жидковато, можно добавить немного крахмала). Раскатайте из него круглые лепешки диаметром около 10 см и жарьте их на растительном масле. Ешьте вместо хлеба. Правильно приготовленные лепешки должны хрустеть. На основе рисового теста можно сделать и сладкие лепешки — с сухофруктами, свежими ягодами или молотыми орехами. К тому же их можно не обжаривать на сковороде, а выпекать в духовке. Рисовые лепешки подаются к любой пище.

Пригодится

* Овощи варят в подсоленной воде, чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше питательных веществ.
* Чем крупнее овощи, тем меньше они теряют полезных веществ при варке.
* Овощи не пропускайте через мясорубку, лучше использовать алюминиевую или пластмассовую терку.
* Сырые овощи лучше резать на пластмассовой дощечке, так как деревянная сильно впитывает сок.
* Свежие овощи, зелень и фрукты опускайте в кипящую воду — так лучше сохраняются витамины.
* Овощи лучше варить на пару или в эмалированной посуде.

На все случаи жизни

ЩАВЕЛЬ: косим трын-траву

В СТАРЫХ ЛИСТЬЯХ ЩАВЕЛЯ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ЩАВЕЛЕВОЙ КИСЛОТЫ. ЧТОБЫ ЕЕ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ, ДОБАВЛЯЙТЕ В БЛЮДА ИЗ ЩАВЕЛЯ ЛОЖЕЧКУ СМЕТАНЫ ИЛИ ЗАКВАСКИ.

Пирог с щавелем и плавленым сыром

300 г плавленого сыра, 1 кг щавеля, 600 г слоеного теста, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Щавель промойте, удалите хвостики, мелко нарежьте. Добавьте сыр и перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу. Разморозьте готовое слоеное тесто, раскатайте 400 г в лепешку, выложите в смазанную маслом форму. Сверху равномерно распределите начинку. Оставшееся тесто раскатайте, нарежьте на длинные полоски, выложите сеточкой на начинку. Выпекайте 30 минут при температуре 200°С.

Щавель по-французски

2 кг щавеля, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 500 мл молока, 2 яйца, соль по вкусу.

Промойте листья щавеля и удалите стебли. В кастрюлю налейте холодную воду, добавьте соль. Выложите щавель, доведите до кипения и варите примерно 10 минут, затем воду слейте, листья измельчите. В отдельной кастрюле растопите масло, добавьте муку и готовьте, помешивая, 2 минуты. Тонкой струйкой влейте молоко и готовьте 5 минут. Посолите и добавьте измельченный щавель. Закройте крышкой и варите 5 минут на медленном огне. Взбейте желтки и добавьте к щавелю.

Щи по-деревенски

400 г щавеля, 600 г говядины, 1 морковь, 600 г картофеля, 1 луковица, 3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, 4 ст. ложки сметаны, лимон, соль.

Мясо мелко нарежьте и отварите. Добавьте картофель, порезанный кубиками. Натрите на крупной терке морковь, лук порежьте и спассеруйте на растительном масле, затем переложите в кастрюлю. Промойте и нарежьте щавель, отправьте в суп, когда картофель будет готов. Взбейте яйца, вылейте в суп, доведите до кипения, посолите. Подавайте со сметаной, в каждую порцию положив кусочек лимона.

Жареные пирожки с щавелем

500 г щавеля, 600 г муки, 200 мл кефира, 250 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка соды, уксус, соль, растительное масло.

Просейте 400 г муки, добавьте протертый творог, перемешайте. Кефир взбейте с яйцом, добавьте сахар, соль и соду, гашенную уксусом. Медленно вливайте, помешивая, в муку с творогом. Вымесите тесто, накройте, выдержите 40 минут. Щавель нарежьте, засыпьте сахаром, оставьте на 10 минут. Высыпьте оставшуюся муку, раскатайте лепешки, выложите начинку, защипите края. Жарьте на масле до золотистой корочки.

Кулебяка с щавелем

1 кг дрожжевого теста, 1 кг щавеля, 100 г петрушки, 4 яйца, 5 ст. ложек растительного масла, соль, черный молотый перец.

Раскатайте тесто в пласт шириной 20 см и толщиной 1 см. Мелко порубите щавель, остальную зелень и сваренные вкрутую яйца, все перемешайте. Выложите начинку на тесто, края соедините и защипите. Смажьте противень маслом, выложите кулебяку швом вниз, оставьте на 20 минут в теплом месте. Смажьте растительным маслом, сделайте вилкой три прокола и выпекайте примерно 30 минут при температуре 200°С.

Салат с щавелем

200 г щавеля, 200 г салата, 150 г редиса, 50 г петрушки, 3 яйца, 1 лимон, 5 ст. ложек растительного (лучше оливкового) масла, соль.

Промойте зелень и редис. Высушите щавель и листья салата на полотенце, порвите на крупные кусочки. Удалите корешки редиса, разрежьте его на половинки, мелко порубите петрушку. Сварите яйца вкрутую и измельчите ножом. Смешайте, заправьте салат оливковым маслом с соком лимона, посолите.

ГОТОВИТЬ БЛЮДА ИЗ ЩАВЕЛЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТОЛЬКО ДО ИЮЛЯ. ПОТОМ В НЕМ НАКАПЛИВАЕТСЯ ОЧЕНЬ МНОГО ЩАВЕЛЕВОЙ КИСЛОТЫ.

Для вас, мадам

Вредные советы: как превратиться в тётку

Самое главное — забудьте, что вы женщина. Помните: любовь — это выдумка. И тогда, как бы вы ни выглядели, сколько бы высших образований ни получили, вы будете теткой — в фартуке и с половником в руках.

* Перестаньте ежедневно чувствовать себя женщиной.

* Всегда и во всем будьте правой, чего бы вам это ни стоило. Доказывайте свою правоту с пеной у рта. Запомните: есть только два мнения — ваше и неправильное. Свои убеждения не меняйте ни под каким предлогом.

* Используйте все возможности давления на мужа в интимных отношениях. Можете поставить условие: «Пока не будешь хорошо зарабатывать, не подходи!» Поссорились — отлучите от тела, пока благоверный не признает себя виноватым и не попросит прощения. При этом следите, как бы он не нашел утешения на стороне: проверяйте его мобильник.

* Делайте мужу замечания на людях и в гостях, например: «Ты уже третью рюмку выпиваешь!», «Положи соленый огурец! Забыл, что у тебя печень?»

* Никогда ни о ком не говорите хорошо. Ругайте всех, особенно молодых, красивых и успешных. Ведите себя так, будто вы родились еще во времена Куликовской битвы: юноши и девушки тогда были скромными, уступали старшим место в автобусе и не пользовались косметикой.

* В разговоре не допускайте полутонов. Все разделяйте на «хорошо» и «плохо», на «черное» и «белое». Если какая-то ситуация не поддается простому объяснению, объявите всех ее участников ненормальными, у которых с головой не в порядке.

* Станьте ломовой лошадью и на работе, и дома. Никому не доверяйте своих дел. В отпуске сами делайте ремонт в доме: клейте обои, кладите плитку, белите потолок. Или пашите на даче: окучивайте плантации картошки, выкорчевывайте кусты малины, с утра до вечера носите ведра воды для полива огорода. Потом непременно жалуйтесь всем, что вы надорвались, а ваши близкие даже палец о палец не ударили.

* Хозяйство — это для тетки все! Она может часами говорить с такой же теткой, где продукты дешевле на два рубля, кто что купил, кто что поел. Обед она готовит непременно из пяти блюд, ужин — из трех, проводя на кухне все вечера и выходные. При этом не забудьте обидеться на своих близких: никто ведь даже спасибо не скажет.

* Забудьте, что у вас есть своя жизнь. Жизнь других людей намного интереснее. Следите за тем, у кого какие отношения, кто с кем поругался, кто кому симпатизирует. Обязательно обсуждайте это за чаем с другими коллегами. Причем старайтесь в каждом найти что-то плохое.

* Целиком растворитесь в муже и детях. Расстаньтесь с подругами, если они еще не носят гордое звание тетки, лучше даже уйти с работы, чтобы полностью посвятить себя семье. При этом не забывайте «долбить мозги» своим домашним: «Я могла бы стать... Я могла бы быть... Но я всем пожертвовала ради вас». Пусть они чувствуют вину перед вами.

* Если же вы все-таки работаете, не пытайтесь повышать свой профессиональный уровень. Вам достаточно тех знаний, что вы получили десять лет назад. Вам уже поздно осваивать компьютер, учиться водить машину и т. д.

* Не берите в руки серьезные книги, объясняя это тем, что сейчас никто ничего не читает. Увлекитесь детективами и любовными романами в мягкой обложке. По телевизору смотрите исключительно сериалы о любви.

* Перестаньте следить за своей внешностью. Зачем тратить время и деньги на кремы, массаж? Экономьте на себе.

* Самая выдающаяся часть теткиного тела — брюхо. Чтобы его отрастить, ешьте бутерброды с жирной колбасой, макароны по-флотски, жареную картошку с мясом, торты и пирожные. Доедайте за всеми домашними: не выбрасывать же добро! Причем ешьте перед телевизором, за компанию, от нечего делать. Пусть под рукой всегда будут чипсы, орешки, конфеты, сдобное печенье.

* Тетка обязательно должна быть с букетом хронических заболеваний, которые не лечатся. При первой же возможности пейте таблетки. Голова заболела? Не пытайтесь понять из-за чего: может, погулять надо или шею размять — глушите боль лекарствами. Да выбирайте те, что посильнее. Вместо того чтобы перестать есть что попало, глотайте лекарства от изжоги и тяжести в желудке. Начните сутулиться, жаловаться на одышку, усталость, плохой сон.

Делайте мужу замечания на людях и в гостях, например: «Ты уже третью рюмку выпиваешь!», «Положи соленый огурец! Забыл, что у тебя печень?»

* Не забывайте и о здоровье своего благоверного. Каждое утро спрашивайте, как сработал его кишечник. Не надо ли дать слабительного или поставить клизму? Чаще напоминайте мужу, что у него болело на позапрошлой неделе.

* Жизнь тетки немыслима без гороскопов, предсказаний, веры в сглаз, порчу и проклятья, поэтому во всех житейских делах ищите проявления деятельности потусторонних сил. На работе проблемы — это аура продырявилась. Сын плохо учится — карма у него такая. Дочь замуж никто не берет — у нее венец безбрачия. Ходите по бабкам, гадалкам и выполняйте все их советы.

* Тетка всегда слегка испугана, как будто ее разбудили среди ночи и она не понимает, что происходит. Она боится маньяков, террористов, свиного и птичьего гриппа. Чаще всего она придумывает сама, чего бы ей испугаться. Хотите стать теткой? Постоянно запугивайте себя. Ведь можно, например, остаться без денег, крыши над головой и превратиться в бомжа. Можно потерять мужа и стать навеки одинокой. Причем накручивайте себя ближе к ночи: бессонница, разбитость и жалкий вид наутро вам будут обеспечены.

* А самое главное — забудьте, что вы женщина. Помните: любовь — это выдумка. И тогда, как бы вы ни выглядели, сколько бы высших образований ни получили, вы будете теткой — в фартуке и с половником в руках.

О. В. Пинкевич, психолог, врач первой категории

■ ЛЮДИ — КАК НОСКИ: ПОХОЖИХ МНОГО, А ПАРУ НЕ НАЙДЕШЬ...

■ ПО СУТИ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ОДИН В ЭТОМ МИРЕ.

■ МЫ — КАК КАПЕЛЬКИ В МОРЕ: ВРОДЕ НАС МНОГО И МЫ ЕДИНЫ, НО КАЖДАЯ САМА ПО СЕБЕ.

Одиночество — это...

* Когда сутками молчит телефон — это не одиночество. Это плохие друзья.

* Когда ты слышишь, как тикают часы, — это не одиночество. Это много свободного времени.

* Когда некого ждать — это не одиночество. Это пессимизм.

* Когда воруешь кусочки чужой жизни, чтобы наполнить свою, — это не одиночество. Это неуверенность в себе.

* Когда тебе не с кем поговорить и ты начинаешь разговаривать с собой — это не одиночество. Это болезнь.

* Когда ты плачешь целыми днями в пустой квартире — это не одиночество. Это депрессия.

* Когда ты думаешь, что никто тебя не понимает, — это не одиночество. Это эгоизм.

Кое-что новенькое

СТЕНОКАРДИЮ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕССЫ В ДОМЕ

Особенно опасны перепалки с очень близкими людьми. В Дании врачи отслеживали в течение 6 лет состояние здоровья 4500 человек. Они были практически здоровы. Оказалось, что в 4 раза чаще стенокардия возникает во время ссоры супругов и в 2 раза чаще у родителей после ссор с детьми. Неприятное общение с соседями вызывает стенокардию в 60 случаях из 100. Ученые видят причину ситуации в том, что люди находятся при этом в состоянии сильного стресса.

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ВСЕГДА ПЛОХО

Часто их спрашивают: «Ну чего тебе не хватает?» Да, у них все есть, только счастья нет. И те, у кого щи пустые, и те, у кого жемчуг мелкий, чувствуют себя одинаково несчастными, потому что принадлежат к категории людей, которым всегда плохо. Ученые утверждают, что счастье на 50% зависит от наследственности. Если родители передали вам свой оптимизм, то из любых обстоятельств вы будете выходить победителем. Остальные 10% счастья зависят от обстоятельств и 40% — лично от вас. Так что если родители вам совсем не передали оптимизма, вы все равно можете сделать себя счастливым!

Такая история

Намотай на ус

...А тут я — красивая!

...Я очень доверчивая. Во мне много нерастраченной любви и желания помогать и заботиться о других. О себе часто забываю. И вот попалась на крючок. Познакомилась с лежачим инвалидом.

Сначала советы давала, как лечиться, потом о своей жизни и детях рассказала, а заодно и о трехкомнатной квартире, и о том, что с мужем не живу. Послала свою фотографию. Тот инвалид сразу предложил пожениться. Завалил письмами, одно лучше другого, звонил по 3-5 раз в течение дня. Звал, умолял приехать, жаловался на сестру, которая с утра ставит ему тарелку с макаронами и котлетами и до вечера не заходит в комнату. Даже воды ему некому принести. Когда у него болела спина, он кричал мне в трубку: «Солнышко, радость моя, наверное, не увидимся с тобой. Так не хочется умирать!..» После года переписки я решилась и поехала с сыном-инвалидом. Думаю, пусть присматривают друг за другом, а я работать буду. Сын и в магазин сходит, и подаст что надо. Он у меня жалостливый, правда, мне грубит, но слабых уважает и помогает им. Саша, мой новый больной друг, выслал мне фотографию, где ему 30 лет. Сказал, мол, другой нет и что он сейчас такой же, только ему 47 лет.

Когда приехала, у меня был шок: лежит «крокодильчик» с короткими ручками и длинными, тоненькими сломанными ногами. Живот раздутый, лицо красное, все тело шелушится, а в волосах куски перхоти. «Крокодильчик» предупредил: «Не понравлюсь, потерпи, при родителях не говори». Я наклонилась, поцеловала его и заплакала. Изо рта — смрад! Оказалось, что он боялся лечить зубы, корни гнилые. Он и в туалет ходил через 3 дня, чтобы никого не беспокоить. Правда, в квартире чисто. В этой же комнате лежали родители: мама была прижата доской, чтобы не вставала (не хотели нанимать человека, чтобы водил ее, — ему же деньги надо платить), и отец со сломанной рукой и ногой (позже узнала, что это мой Саша постарался). Дрались они и в молодости, зубы выбивали и ноги ломали друг другу. Но в целом семья была дружная, отец держал всех в строгости.

Родители расплакались, увидев, что «невестка» приехала. Саша никогда не был женат, видимо, таких дурочек с трехкомнатными квартирами не встретил. Переехали мы в общежитие в одну комнату — там я нянчилась со своим любимым. 30 тысяч рублей, которые привезла с собой, улетели в никуда, так как мой «хрустально чистый ангел» оказался запойным алкашом. Причем я его отмывала, покупала крема для кожи, уговаривала бросить пить. Он становился все здоровее и здоровее, материл меня с сыном, кидался магнитофоном, бутылками со своей мочой. Однажды бросил тарелки с едой и сломал руку. Я уже собиралась бежать от него, но он заявил: «Уедешь, скажу, что ты меня бьешь, не кормишь и руку сломала инвалиду I группы». Я была в шоке! Жениться ему сестра запретила, прописывать меня отказались, я даже в больницу обратиться не могла и сына психиатру показать. Страдала не только я, но и сын! Спрашиваю Сашу: «Ну а как же твоя любовь? Твои письма? Я ведь и вещи упаковала». Он ответил: «Я писал в газету, чтобы мне денег прислали, а тут ты со своей любовью. 60 лет, а все на любовь тянет? Если бы свою квартиру продала, может, и женился бы на тебе...»

На его письма откликнулось много женщин, но то были старушки лет 70 или молодые с больными детьми. А тут я — красивая, рисую, стихи пишу, на гитаре ему играла и пела... В общем, выгнали меня с сыном на улицу, в холод и грязь, обозвав аферисткой. И замок сразу поменяли. Напоследок мой «любимый» чуть не задушил меня, пришлось даже телефоном отбиваться. Кстати, за 2 года приступов у Саши не было, потому что ухаживала за ним хорошо.

Н. П. Безукладникова, Ставрополь

Как перестать гневаться

■ В КОНФЛИКТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ЛИБО ПРОИЗНЕСТИ, СОСЧИТАЙТЕ ДО ДЕСЯТИ. УЙДИТЕ ИЗ КОМНАТЫ, ИЗ КВАРТИРЫ.

■ В КАКОЙ ИМЕННО ЧАСТИ ТЕЛА ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ГНЕВ? В СЖАТЫХ КУЛАКАХ ИЛИ В НАПРЯЖЕННОЙ СПИНЕ? РАССЛАБЬТЕ ЭТУ ЧАСТЬ ТЕЛА — МЫСЛИ ПРИДУТ В РАВНОВЕСИЕ.

Многие болезни — от депрессии и одиночества

Мы перестали общаться душами, скоро совсем разучимся писать друг другу письма. У всех мобильные телефоны, Интернет. Почтальоны скоро останутся без работы. Как-то был свидетелем одной семейной ссоры. Супруга сидит в очереди к хирургу. У нее сел мобильный телефон. Кто-то пытается ей звонить, но она не может ответить. Было видно, как женщина волновалась. Минут через 30 бежит по коридору мужчина и аж кипит весь. Подбегает к женщине и кричит: «Почему молчишь?! Специально не отвечаешь?» И матом на нее. Вот таким стало наше общение.

Мне 50 лет. Может, кто-то захочет мне написать письмо?

Сергей Матаронов, ул. Заречная, 28, с. Топольное, Солонешный р-н, Алтайский край, 659685

600 000 рублей не вручены! Может быть, именно Вы получите

600 000 РУБЛЕЙ!*

Отгадайте всего 4 слова и позвоните по указанному телефону, чтобы мы вручили Вам 600 000 рублей в самый кратчайший срок!

Звоните сейчас по бесплатной линии:

☎ 8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте: www.1000prizov.ru

Код акции: 03.6215.68.87.1

На правах рекламы.

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

01105742

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 27.12.10 ПО 01.06.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 600 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ 4 КЛЮЧЕВЫХ СЛОВА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 600 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ), ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 01.06.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.05.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

Прошу помощи

Кто приютит?

После перелома ноги сижу в коляске — не хватает витаминов. Кто из читателей «Айболита», проживающих на юге, сможет приютить меня? Хочется пополнить свой организм витаминами — поесть овощей и фруктов. Хочу опять ходить!

Валентина Ивановна Прудникова, пер. Чкалова, 7, с. Большетроицкое, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309280

***

У нас многодетная семья, четверо детей. Живем в Бурятии. В деревне нет ни работы, ни больницы, ни школы. Питаемся тем, что вырастет на огороде, держим немного живности. Мечтаем переехать в Ставропольский, Краснодарский край или Волгоградскую область. Люди добрые! Может, у кого-нибудь есть ненужный заброшенный дом? Но чтобы была работа, школа и больница. Пожалуйста, откликнитесь!

Екатерина Владимировна Зайцева, ул. Ленина, 141, с. Надеино, Тарбагатайский р-н, Бурятия, 671110

***

55 лет, военный в отставке. Одинокий, порядочный и чистоплотный. Проживаю в Сибири. Своего жилья нет. Хочется, чтобы откликнулась независимая, порядочная женщина или добрые люди, у которых есть небольшой домик. Работать могу, люблю и уважаю труд. А может, кто-нибудь приютит меня?

Михаил, д/в, Карасук, Новосибирская обл., 632866

***

Нам с женой за 60 лет. Простые, православные, интеллигентные люди. Не пьем, не курим, не переедаем, но и не голодаем. Нас никто не унижает и не гонит. Не хотим идти в приют или в дом престарелых. О себе пока сами заботимся, но впереди старость. Может, кто-то из добрых людей пригласит нас к себе жить, если есть жилье?

Виктор, д/в, п/уд. №635339, Волгоград, 400066

***

Мне 55 лет. Думала, дадут пенсию, жить станет веселее, но... Осталась без квартиры и без работы, а пенсию в 4200 рублей у меня арестовали приставы (я имела глупость стать поручителем для одного, как мне казалось, порядочного человека). Сейчас нашла работу, но жить негде. Не хочется уезжать из Ижевска. Столько квартир в городе пустых с забитыми окнами! А вдруг найдется добрый человек и приютит меня в одной из них? Я бы навела порядок, платила бы за коммунальные услуги. Люблю чистоту и порядок. Пишу с надеждой!

О. В. Краснoперова, д/в, Ижевск, Удмуртия, 426004

***

Очень хочется поехать на месяц-полтора на юг, вдоволь поесть черешни, абрикос. У нас они привозные и очень дорогие, на пенсию не поешь вдоволь. Кто может сдать комнату? Мне 68 лет, порядочная. На море не могу: нет у меня денег. В огороде в наклон работать не могу из-за глаукомы. В остальном могу помочь по хозяйству: в доме прибрать, приготовить еду. Одиноких мужчин прошу не откликаться. Надеюсь на радушие и гостеприимство.

Валентина Михайловна Сосновских, а/я 63, Екатеринбург, 620134

***

Может, кто-то из одиноких женщин приютит меня на длительный срок? Нужно сменить климат. Мне 63 года, вдова, коммуникабельная, не скандальная, заботами не обременена, корыстных целей нет, по мере возможности могу помогать по хозяйству.

Зоя Балахнина, ул. 50 лет Приморья, 15, кв. 53, с. Покровка, Октябрьский р-н, Приморский край, 692561

ПАЛЬЦЫ КРИВЯТСЯ ВСЁ БОЛЬШЕ

У моей 13-летней дочери деформация фаланг кистей рук. В больнице поставили диагноз ревмоартрит. Лечили диклофенаком (внутримышечно), преднизолоном и аспаркамом. Руки у нее не болят, только после уроков физкультуры опухают ноги до бедер. И пальцы кривятся все больше и больше. У кого-нибудь было такое? Пожалуйста, помогите советом!

П. Р. Орсункаева, Чеченская Республика

МУЖ СЛОМИЛ МЕНЯ...

Я больной человек. Врачи говорят, чтобы я стороной обходила скандалы, не смотрела страшные фильмы. Но куда деваться от домашних скандалов, если муж гуляет? А мне говорит: «Не нравится — уходи из дома». А куда мне деваться? Вот вы пишете в «Айболите», мол, не обращайте внимания. Но у меня не получается — такой характер. Я воспитана правильно, по божьим законам: «Не укради, не убей...». Больницы у нас нет, психотерапевта — тем более. Читаю «Айболит» и вижу: многие люди страдают от ссор и скандалов. Но как при этом оставаться спокойной? Люди добрые, посоветуйте! Чтобы в моем возрасте уйти в никуда, надо иметь волевой характер. У меня же ни воли, ни здоровья... Муж сломил меня, взял власть надо мной с молодости... А теперь в семье царит произвол: муж сам живет, а мне не дает. Хорошо было раньше у казаков: мужику, чтобы не гулял, прописывали столько-то ударов плеткой, а бабам — столько... Теперь каждый ведет себя как хочет, все безнаказанно.

P. S. Не подписываюсь полностью. Поможете или нет, а навредить можете.

Ася

ЕДИНСТВЕННАЯ ДОЧЬ БОЛЬНА ТУБЕРКУЛЁЗОМ

Единственная дочь заболела туберкулезом. Уже несколько месяцев лежит в больнице, а ей всего 30 лет. Люди добрые! Помогите достать пыльцу или соцветия (мужские и женские), веточки и шишки сосны. Собирать их нужно весной. Будем готовить отвары и ингаляции. Обращаюсь к жителям Сибири и Урала: откликнитесь, пожалуйста! А может, кто из читателей «Айболита» справился с туберкулезом? Как вам это удалось? Жду ваших писем с советами и рецептами. Научите, как справиться с этой болезнью?

Валентина Викторовна Коршунова, ул. Оломоуцкая, 44-55, Волжский, Волгоградская обл., 404109

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАДЕЕМСЯ НА ЧУДО

Внучке почти 4 месяца. Она самостоятельно не может сходить в туалет. Врачи ставят диагноз долихосигма (удлинение сигмовидной кишки), осложненная болезнью Гиршпрунга (этот диагноз пока под вопросом, так как нужные обследования не проводились). Весь первый месяц жизни ребенок лежал в больнице. Вначале стул у внучки был самостоятельный, а затем пропал. Врач рекомендовал ежедневно делать очистительные клизмы, что мы и делаем уже почти в течение трех месяцев. Однако делать их все сложнее и сложнее, так как кал уже начинает меняться.

До слез тяжело смотреть, как мучается малышка. Когда видит трубки и шприц, начинает плакать. Что делать? Детский хирург предлагает сделать операцию по выведению трубки наружу через животик, а когда девочка подрастет, ей предстоит сложная, ничего не гарантирующая операция по удалению части кишечника. Мы в отчаянии! Помогите ради Бога! Кто сталкивался с подобным заболеванием у детей или знает, что может помочь ребенку? Нельзя ли обойтись без операции? И если она все же необходима, то где и в каком лечебном учреждении ее лучше сделать? Мы живем в небольшом провинциальном городке. В областном центре в детской больнице детского проктолога у нас нет. Помогите! Будем очень благодарны за письма. Каждый день надеемся на чудо, но оно пока не происходит... С огромным нетерпением ждем помощи!

Елена Васильевна, Губкин, Белгородская обл.

***

Прошу откликнуться тех, кому поставили диагноз миксоидная липосаркома участками с поражением средостения и распространением на переднюю поверхность шеи. Очень надеюсь на ваши письма! Девочке 13 лет, болеет в течение года. Прошла курсы химиотерапии и облучения, но результатов нет.

Наталья Николаевна Шаламова, Пермь

Сына мучают нарывы

Сыну 29 лет. Уже в течение 10 лет его мучают нарывы, они появляются на копчике, под мышками, ниже паха. Часто нарывают десны, поэтому у сына больные зубы. Нарывы появляются каждый месяц, в основном под рукой, иногда прорываются. Больно смотреть, как сын мучается. Что за инфекция бродит у него в организме? Был на приеме у хирурга, опять предлагают вскрывать... Вся ягодица распухла. Вскрывали уже два раза. Господи, что это за напасть?! Хирург говорит, что нарывы появляются от пота и грязи. Какая грязь!!! Сын купается по два раза на день. Чистюля, и жена такая же. Помогите, пожалуйста! У кого был фурункулез? Как вылечились? Или это на всю жизнь? Ради Христа, не молчите! Сын у меня один, а мне 60 лет. Очень надеюсь на ваши письма и советы.

Н. И. Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

Мне 71 год. Немеют пальцы на руках. Не могу спать, среди ночи просыпаюсь несколько раз. Перепробовала все рецепты из «Айболита», но они мало помогают. Буду благодарна за помощь и советы.

Лидия Ивановна Попова, Белгород

***

Дочке 22 года. Она в отчаянии! Уже три года лечится у врачей и целителей, пила добавки, но результатов нет. У нее сильнейшие запоры, вздутие живота, боли. Диагноз — врожденное удлинение кишечника, образуются карманы, и еще атонический колит. Избавлялась от лямблий — от таблеток начались головные боли и дисбактериоз. Что дальше? Может, начать лечиться сначала и опять ходить по другим врачам и больницам? Процедура колоноскопии очень болезненна, дочка на нее больше не решится. Что посоветуете?

Лариса Арипова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

***

В №4 «Айболита» за 2010 г. была напечатана статья «Храмы лечат лучше психбольниц», в которой речь шла о храме Мутхусвали, который находится в Индии. Хотелось бы узнать, кто из читателей «Айболита» ездил туда и излечились ли вы? У нас беда — заболел сын.

Р. Г. Абилова, Дербент, Дагестан

***

Для лечения очень нужна трава красная щетка: целиком одно растение с корнями. Все расходы по пересылке оплачу. Заранее благодарна.

Т. Н. Чернышова, ул. Интернациональная, 16, кв. 23, Белореченск, Краснодарский край, 352631

***

Для лечения нужны исландский мох и медуница лекарственная. Расходы оплачу.

А. Х. Скаева, ул. Плиева, 27, ст. Батако, Беслан, РСО-Алания, 363016

***

Люди добрые! Кто сможет прислать агарикус — это лиственничная губка, нарост на деревьях. Она бывает на лиственнице, хвое, пихте. Все расходы оплачу.

Галина Павловна Кичигина, ул. Хальзова, 6, кв. 29, Вольск, Саратовская обл., 412900

***

За последние три года очень сильно поправилась. Бросила работать на даче и очень жалею. Теперь мне нечего надеть. Пальто, плащ не сходятся, хотя пуговицы уже перешила. Честное слово, куплю новые на пенсию не могу. Квартплата задушила, как и всех. Со своими 140 кг шарахаю только по квартире и до ближайшего магазина. Может, дамы королевского размера, читающие «Айболит», те, кому удалось похудеть, поделятся опытом или пришлют мне ненужные вещи? Если не жалко, подарите! Приму с благодарностью. Мой размер 66-68-й. Буду рада любым женским вещам. Спасибо «Айболиту» и всем читателям тысячу раз! Вы — настоящие друзья! Будьте здоровы и живите счастливо!

Татьяна Ворохобина (для Н. И. Апанович), ул. Степная, 169, к. 35, Волгодонск, Ростовская обл., 347320

Спасибо!

СЧАСТЬЯ ВСЕМ, ЗДОРОВЬЯ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ! ЧТОБЫ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ НАД ГОЛОВОЙ БЫЛО ГОЛУБОЕ-ГОЛУБОЕ ТИХОЕ НЕБО, НА СТОЛЕ — ДУШИСТЫЙ ХЛЕБ!

В прошлом году у меня случился инсульт. Спасибо докторам, которые вовремя оказали срочную помощь. Меня так бережно везли 7 км в Зеленокумскую больницу из нашего села! Положили в отделение неврологии. Спасибо заведующей отделением Ирине Сергеевне, лечащему врачу Татьяне Сергеевне, медсестрам Свете, Вале и всем санитаркам за то, что помогли мне подняться. Спасибо за жизнь! Теперь продолжаю лечиться в нашей больнице. И здесь тоже хорошие врачи: Наталья Николаевна и Елена Николаевна. Еще хочу поблагодарить своих соседей, которые переживали за меня, пока я лежала в больнице: Т. Винер, Н. Курбанову, Н. Кустовскую, В. Илясову, Л. Сирик, Маю Рулину. Спасибо вам за доброту и участие.

Людмила Алексеевна Чуркина, с. Нины. Советский р-н, Ставропольский край

***

Однажды в «Айболите» было опубликовано мое письмо «От тоски лекарства нет...». Оказалось, что есть. Тоска — это катастрофа. С инсультом я оказалась в больнице. Вылечили меня не только врачи, но и письма читателей «Айболита» и соседи. Я хочу поблагодарить всех вас! Пока я была беспомощна и лежала пластом, одна из читательниц газеты — Тамара Федоровна Багринцева — узнала, что мне требуется помощь, приехала из поселка Ильского и стала вести мое хозяйство. Простая русская бабушка — золотой человек! Уехала, когда дочка ее вызвала — у нее же свои дела, дети, внуки и даже правнуки. Спасибо тебе, Тамара!

А потом письма потекли рекой — их было аж 50! Оказывается, «Айболит» читает весь бывший Союз! Старалась ответить всем. Письма приходили с севера и востока, с Кавказа, из Барнаула, Татарстана. Кое-кто писал: «Сама виновата, если муж и дети тебя бросили!» Да не было у меня ни сына, ни мужа, только дочка Наташа. Пришли письма и из колонии. Мужик писал, что он меня уже любит и скучает, мол, как только освободится, сразу же женится. Смех, да и только! Ну как тут не выздоровеешь?! Тому мужику 42 года, а мне 73! Вот аферист! Приезжали «погреться» один за другим два альфонса, 4 аферистки и еще какие-то «братья и сестры», и всем что-то было нужно от меня, особенно дом.

Хороших людей, конечно же, больше. Мы до сих пор перезваниваемся с Раисой Бражниковой из Алтайского края, с Терских из Тамбовской обл., с Баруздиной из Казахстана и другими читателями «Айболита». Но у всех семьи, дел невпроворот. Обещают приехать в гости, но едва ли им это удастся.

А есть такие письма, которые читать тяжело. Детей вырастили, выучили, а они теперь оскорбляют, унижают, даже бьют и гонят из дома своих родителей. Чем я могу им помочь? Были бы деньги, собрала бы всех в кучу, чтобы доживать вместе безбедно. Еще раз большое вам спасибо, добрые люди, за моральную поддержку! Дай вам Бог всем здоровья и удачи!

А. В. Якунина, пер. Сосновый, 7, пос. Советский, Тимашевский р-н, Краснодарский край

Из почты «Айболита»

В №8 «Айболита» за 2010 г. было опубликовано мое письмо «Как ни кручусь, сплошная черная полоса». Благодарю всех читателей газеты «Айболит», которые откликнулись на мое письмо. Огромное спасибо за поддержку и помощь. Желаю всем счастья и здоровья!

М. Аксютина, Бийск, Алтайский край

***

Мне 58 лет. Стариком себя не чувствую. Живу с женой Людмилой в Андалусии (юг Испании), на побережье Средиземного моря. Дочь живет на севере страны. Сын Сергей остался с бабушкой на Украине. В этом году впервые за 10 лет приедет к нам погостить, посмотреть мир. «Айболит» читаем с удовольствием. Моя жена Людмила (медик) из этой газеты черпает информацию. Выражаем нашу благодарность и низкий поклон за благородный труд редакции и читателям «Айболита», которые присылают свои рецепты.

Семья Романюк, Испания

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

СЕЙЧАС НЕ ЕМ ВСЯКУЮ ДРЯНЬ

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края, автора письма «Живу на одних кашах» («Айболит №6 за 2011 г.).

Мне диагноз панкреатит поставили в 14 лет. Боли мучили периодически. Как-то отдыхал в деревне у бабушки, 3 месяца пил парное козье молоко по 3 раза в день. Соблюдал жесткую диету. Сейчас не ем всякую дрянь. Обострение начинается, когда с алкоголем переборщу.

Евгений Степанович Кравчук, Волгоград

ДВА ГОДА МУЧАЮСЬ ПАНКРЕАТИТОМ

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края («Айболит №6 за 2011 г.).

Я два года мучаюсь панкреатитом. Терпения не хватает. Как только легчает, рука сама тянется к зефирчику, мармеладке... Иногда держу диету. Ем 5 раз в день: на завтрак нежирный творог, на обед — 100 г отварного мяса, овсянка или гречка. Вместо сладкого — немного изюма, кураги. На ужин — пюре из вареных овощей. Раз в неделю позволяю себе вареное яйцо всмятку, а через день пророщенные зерна пшеницы, подсушенный белый хлеб или хлебцы.

Диана С., Буденновск, Ставропольский край

НЕЛЬЗЯ ТРИ «Ж»: ЖАРЕНОЕ, ЖИРНОЕ, ЖЕЛТОК

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края («Айболит №6 за 2011 г.).

При панкреатите нельзя три «ж»: жареное, жирное, желток. Нельзя долго голодать, это тормозит отток желчи. Каши — хорошо. Диета №5 — это ваше. Пейте кисели. Если курите — бросайте, сигареты только усугубят недуг. С алкоголем у вас как? Категорически нельзя! Гастроэнтеролог должен объяснить подробно, какие препараты вам пить, когда и сколько. «Креон 10000» мне помогает лучше, чем «Панкреатин». Запомните: запущенный панкреатит приведет к хроническому воспалительному процессу и появлению диабета. Желаю вам терпения!

И. Н. Громова, Самара

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края, автора письма «Живу на одних кашах» («Айболит №6 за 2011 г.).

Мне поставили диагноз панкреатит, холецистит, дискинезия желчных протоков — целый букет. Я пью по стакану теплой минеральной воды ессентуки-4 за полчаса-час до еды. Тем, у кого запоры, рекомендую есть заваренные в кипятке отруби после еды 2 раза в день. Врачи попались мне хорошие. Назначили диету, стол №5 и дали дополнительную информацию. Например, мне нельзя есть зеленые яблоки, помидоры, клубнику. Жареное, копченое даже не обсуждалось. Спасибо врачам! Горечь и боли ушли. Хотя я иногда позволяю себе ложку маринованных грибов. Один раз рискнула поесть жареной картошки — чуть не померла. Каждый запрещенный продукт приводит к сильнейшей боли и горечи. Так что вопрос о соблюдении диеты даже не встает: когда такие боли, будешь соблюдать все что угодно. Наше здоровье — в наших руках!

Виктория Викторовна Сазанько, Воронежская обл.

МНЕ ПОМОГАЕТ ТАКАЯ СМЕСЬ

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края («Айболит №6 за 2011 г.).

От болей при панкреатите мне помогает такая смесь: 1 ст. ложка горячего молока и 10 капель настойки прополиса (продается в аптеке) — и сразу в постель. Улучшения проявляются уже на следующий день. Курс лечения — неделя. А во время обострения лучшие средства — холод, голод и покой.

Михаил Иванович Белкин, Краснодар

ОТ КРАУРОЗА ВУЛЬВЫ РЕЦЕПТЫ

Для Веры Николаевны Морозовой из Нижегородской обл., автора письма «Поставили диагноз крауроз вульвы» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Моей сестре поставили такой же диагноз. Она нашла несколько хороших народных рецептов. Заварите 1 стакан цветков аптечной ромашки 3 л воды, настаивайте 30 минут, процедите. Используйте для сидячих ванночек (вода должна быть 38-39°С), затем смажьте пораженные места облепиховым маслом.

Также полезен настой цветков календулы. Заварите их утром, настаивайте в течение дня. Перед сном настой процедите, подогрейте до 39-40°С и делайте с ним лечебные ванночки. Делайте эти процедуры каждый день или через день.

Помогают компрессы из зелени петрушки. Растение измельчите, хорошо растолките, добавьте мелкой соли. Вбейте белок 1 сырого куриного яйца и хорошо перемешайте. Делайте с этой смесью компрессы на пораженное краурозом место. Смесь храните в холодильнике.

И самое главное: прошу вас, не отчаивайтесь! Желание вылечиться — главный компонент любых рецептов.

Роза Ибрагимовна, Владимирская обл.

МАМА МУЧИЛАСЬ ТОЖЕ

Для Веры Николаевны Морозовой из Нижегородской обл. («Айболит» №6 за 2011 г.).

У меня этим недугом страдала мама, очень мучилась от нестерпимого зуда. Стала расспрашивать подруг об этой болезни, и оказалось: она такая не одна. Посоветовали подмывания отваром трав — ромашки, чистотела, череды, календулы. Подмываться ими надо без мыла, вода должна быть комнатной температуры. После мытья натирайте больное место хозяйственным мылом темного цвета. Еще одно действенное средство. Ежедневно готовьте раствор: 1 ст. ложка пищевой соды на 1 л кипятка. Подмывайтесь им 2 раза в день обязательно с дегтярным мылом, это тоже снимет зуд. Затем смазывайте больные места облепиховым, пихтовым маслом или детским кремом. Некоторым женщинам от ночного зуда помогают линимент синтомицина, мази «Флуцинар» или «Синафлан». Возьмите кусочек бинта, смажьте его мазью и положите между половыми губами. Желательно попробовать по очереди все три мази, чтобы понять, какая из них помогает лучше.

Ирина Евгеньевна, Саратов

ПРИ ДЕГЕНЕРАЦИИ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА

Для М. Залуевой из Буйнакска, Дагестан, автора письма «У кого дегенерация сетчатки глаза?» («Айболит» №6 за 2011 г.).

Хочу вам помочь своими советами. Пейте 3 раза в день рыбий жир, ешьте печень в любом виде — вареную, жареную. Для глаз полезны все продукты с витамином А: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, пшено, зеленый салат.

* Сварите 0,5 кг говяжьей или бараньей печени. Снимите кастрюлю с огня и наклонитесь над ней. На голову накиньте большой толстый платок так, чтобы он закрывал кастрюлю и пар не улетучивался по сторонам. Помимо прогревания надо есть вареную печень в течение 2 недель.

* Положите 10 г сушеных листьев подорожника в эмалированную кастрюлю, залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. Охладите до комнатной температуры, отожмите, профильтруйте и поместите в стеклянную посуду с крышкой. Пейте по 1/2 стакана за 10-15 минут до еды 3-4 раза в день.

* Залейте 1-2 чайн. ложки травы очанки 1/4 стакана холодной воды, доведите до кипения и настаивайте 2 минуты. Закапывайте остывший настой в уголки глаз или делайте теплые компрессы на глаза по 1,5 часа. Вместе с этим принимайте настой очанки внутрь по 3 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день. Носите темные очки.

Геннадий Петрович, Екатеринбург

ОЧЕНЬ ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ

Для В. А. из с. Александровского, Ставропольского края, автора письма «Шью, вяжу — вот и вся радость в этой жизни», нет друзей, личной жизни, после травмы позвоночника хромает, просит совета, как поменять жизнь («Айболит» №23 за 2010 г.).

Очень хочется помочь вам! Рекомендую:

1. Принимать отвар высушенного подмора молодых пчел. Готовится он так: 1 ст. ложку измельченного в порошок подмора роевых пчел заливают 0,5 л воды, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 60 минут. Затем остужают, процеживают через марлю и принимают по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 месяца, затем надо сделать перерыв на 2-3 недели и повторить лечение.

2. Ежедневно на ночь втирать в травмированное место позвоночника мазь из пчелиного подмора, приготовленную на основе растительного масла. Готовится мазь так: 1 ст. ложку измельченного в порошок подмора молодых пчел надо всыпать в 200 г растительного масла, поставить кастрюлю на водяную баню, довести до кипения и кипятить 20-30 минут, затем отжать через марлю — мазь готова. Курс лечения — 2-3 месяца, затем надо сделать перерыв на 2-3 недели.

3. Надо 3 раза в неделю делать гимнастику.

* Ноги на ширине плеч, руки положите ладонями на грудь, локти вниз. Делайте повороты туловища не менее 100 раз, для начала можно сделать 50 поворотов.

* Ноги на ширине плеч, руки опустите вниз и выполняйте повороты туловища до 100 раз.

* Ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх и делайте повороты туловища сначала 50 раз, а потом 100 раз. В руках лучше держать палку.

* Выполняйте наклоны, держась рукой за край стола, а другой рукой старайтесь достать противоположную ногу. Потом повернитесь другим боком и повторите упражнение. Сделайте не менее 20-25 наклонов, а потом увеличьте до 50 раз.

* Чтобы восстановить кровообращение в области позвоночника и малого таза, укрепить мышцы, делайте такое упражнение: лежа на животе, ползите по-пластунски: сгибайте одну ногу, потом медленно разгибайте ее, следом сгибайте другую ногу и разгибайте ее.

И еще советую вам больше двигаться. Очень хочу помочь вам. Жду звонка по тел. 8-987-570-44-92.

Юрий Петрович Савин, с. Шингарино, Ковылкино, Республика Мордовия, 431308

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Игоря Алексеевича Лесникова из Белореченска, Краснодарского края, автора письма «Теряю зрение. Не от одиночества ли?» («Айболит» №1 за 2011 г.).

Игорь Алексеевич, если захотите, напишите мне. Может, чем-то поможем друг другу. Мне 49 лет. У меня такие же проблемы со зрением, но надежды на выздоровление не теряю. Пробую рецепты из «Айболита».

Елена Трифонова, ул. Карла Маркса, 103, кв. 18, Сарапул, Удмуртия, 427964

***

Для Зулбики Халиловой из Махачкалы, Дагестан, у внучки ладонно-подошвенная кератодермия («Айболит» №22 за 2009 г.).

Хорошо, что есть такая газета — «Айболит»! Жаль, что узнала о ней поздновато — в 2007 году. Благодаря одной из читательниц «Айболита» мой брат избавился от псориаза. Спасибо за это бабушке Тане из Белинихино, дай Бог ей здоровья! А я по рецептам из «Айболита» вылечила спину.

А теперь хочу обратиться к Зулбике Халиловой! Отзовитесь! Я дам вам рецепт бабы Тани. Мы же земляки, я тоже из Махачкалы.

Эх, прислал бы какой-нибудь добрый человек рецепт от пьянки, и жизнь для многих семей стала бы сказкой! Дай Бог всем благ и здоровья!

Раиса Ивановна Цуканова, ул. Пономарева, 100, с. Красный Октябрь, Белгородский р-н, Белгородская обл.

Посылаю вам молитву по соглашению. Читать её должны несколько человек

Для Марии Башдыевой из Карачаево-Черкессии, автора письма «Хочется только спать...» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Обратитесь к Господу! После молитвы «Отче наш» попросите своими словами помощи Божьей, без утайки расскажите, что происходит, и вам придет Божья помощь. Хочется сильно спать? Так спите! Может, организму это требуется. Если есть проблемы в семье (с мужем, детьми, родственниками), посоветуйтесь со священником. Может, он что-нибудь подскажет. И не забывайте слова из Евангелия, что всякая болезнь излечивается постом и молитвами. Посылаю вам молитву по соглашению. Читать ее должны одновременно несколько человек, которых беспокоит ваше здоровье.

Молитва по соглашению

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Ты рекл еси пречистыми устами Твоими, егда двое или трое на земли согласятся просить о всяком деле, дано будет Отцем Моим Небесным, ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреде них. Непреложны слова Твои, Господи, человеколюбие Твое беспредельно, милосердию Твоему нет конца. Мы, рабы Твои (надо назвать имена одновременно молящихся), согласно молимся о рабах (упоминаются люди или события, о которых молятся), помоги, Господи, все дела наши, совершаемые в сегодняшний, завтрашний и во все дни, о Тебе самом совершити, но обаче не как мы хотим, а как Ты. Да будет воля Твоя, Господи. Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь». (Мф. 18, 19-21)

Как правило, при каких-то бедах, несчастьях несколько православных христиан договариваются читать эту молитву одновременно и просить Господа о выздоровлении больного, о милости к падшему, о спасении воина или заключенного. Молящиеся могут находиться в разных городах и домах, но читать молитву должны все в одно и то же время утром, днем или вечером.

О. А. Половкина, Махачкала

Приютим

Приглашаю на постоянное жительство одинокого мужчину 48-65 лет. Надеюсь, что он поможет мне, юной пенсионерке, отремонтировать жилье. Если работоспособен, то помогу устроиться на работу, если пенсионер — решим, чем вместе заниматься. Если любите рыбачить — река рядом. Но у вас при себе должны быть все документы.

Татьяна Николаевна Буланова, пер. 2-й Вольный, д. 6, Астрахань, 414009

***

Я одинока, мне 60 лет. Живу одна, работаю. Приглашаю к себе одинокую, порядочную женщину 30-40 лет, желательно без детей, которой досталась сложная судьба, но которая сохранила теплоту души, спокойный характер и не озабочена материально. Жилье есть, устроиться на хорошую работу помогу.

Анна Георгиева, ул. Левадная, 24, ст. Тацинская, Ростовская обл., 347060

***

Приглашаю к себе хорошую, честную, пожилую женщину, которую дети гонят из дома. А может, кто хочет сменить северный климат на южный? Мне очень одиноко. Уже несколько лет вдова. Пусть мой дом согреет хотя бы одного обездоленного и обиженного человека. Одна просьба: вложите, пожалуйста, конверт со своим адресом и номером телефона.

Галина Николаевна Глушенко, д/в, Волгодонск, Ростовская обл., 347380

***

Нам с мужем по 56 лет, пенсионеры. Хотим приютить одинокую, добрую женщину пенсионного возраста, без вредных привычек. И мне скучно не будет. У нас уже столько гостей побывало, а мы не можем никуда съездить, чтобы навестить кого-нибудь: дом не на кого оставить.

И. И. Гапонова, ул. Лушпая, 111, ст. Ольгинская, Приморско-Ахтарский р-н, Краснодарский край, 353885

***

Хотим найти пожилого человека (мужчину или женщину), который по каким-то причинам остался без жилья. У нас есть свободное жилье. Но чтобы был непьющим и добропорядочным. Окружим теплом и заботой.

Галина Ивановна Калинина, пос. Колпна, дом 93, Орловская обл., 303410, тел. 8-909-229-67-24

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Моей крестнице 21 год. После перенесенной 8 лет назад онкологической операции дали инвалидность I группы. Умница, хозяйственная, добрая девушка. Невысокого роста, худенькая, сама себя обслуживает. Хотелось бы познакомить ее с молодым человеком без сексуальных претензий, с инвалидностью или без нее.

И. М. Бородаенко, д/в, Светлоград, Ставропольский край, 356537

***

Дочери 22 года, рост 160 см, вес 62 кг, инвалид III группы. Закончила среднюю школу. Добрая, стеснительная девушка. Я, как все мамы, очень хочу, чтобы дочка была счастлива, чтобы у нее была своя семья, заботливый муж, ребенок. Хочу познакомить дочь с непьющим молодым человеком до 30 лет, желательно из Ставропольского края, желающим создать семью.

Мужчина никогда (из благотворительности) не будет проводить время с женщиной, которая ему не интересна как женщина.

Наталья, д/в, п/о №3, Георгиевск, Ставропольский край, 357823

***

Мне 30 лет, немка, рост 162 см, инвалид III группы (слабослышащая). Спокойная, стройная, без вредных привычек. Замужем не была. Устала от одиночества. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 28-40 лет.

Л. А. Миллер, ул. Набережная, с. Покровка, Атбасарский р-н, Акмолинская обл., Казахстан, 020415

***

26 лет, рост 170 см, в разводе, дочери 5 лет. Живу в сельской местности. Для серьезных отношений познакомлюсь с серьезным, трудолюбивым мужчиной 30-40 лет. Национальность значения не имеет. Судимых, психически больных и любопытных прошу не беспокоить.

Таня, д/в, с. Колывань, Курьинский р-н, Алтайский край, 658332

***

31 год, рост 150 см, вес 50 кг, инвалид детства II группы по общему заболеванию. Вдова, детей нет, живу с родителями покойного мужа, так как своего жилья нет. Работаю. Добрая, верная, целеустремленная, серьезная. Для серьезных отношений хочу познакомиться с русским мужчиной 31-40 лет, инвалидом II-III группы, трудоспособным, обеспеченным жильем в городе, без вредных привычек. При необходимости согласна на переезд. Судимых, психически больных и ради интереса прошу не беспокоить.

Без подписи, д/в, п/уд. №015304019, Астана, Республика Казахстан, 010008, сот. тт. 8-702-215-95-54, 8-705-401-02-97

50 лет. Добрая, заботливая, но счастья нет. Одной грустно и одиноко. Дети выросли и живут своими семьями. Хочется найти мужа-лапочку и пригласить к себе в село. Вдвоем мы будем счастливы!

Еще могу помочь одинокой, порядочной женщине. Дом большой, места всем хватит. Рядом больница и аптека, от города близко. Но сразу пишу, что небогата. Могу подарить заботу, доброту, любовь и уважение — это самое главное.

Анна Геннадьевна Черкашина, д/в, г/п, Рассказово, Тамбовская обл., 393250

МУЖЧИНЫ

Мне 58 лет, после инсульта буду оформлять инвалидность. Один воспитывал двоих детей, но теперь стал им не нужен. Но это другая тема, другой разговор... Хочется дожить жизнь с понимающим человеком. Если кому-то нужен такой, пишите. На жилье не претендую. Главное, чтобы человек был хороший. Мы уже не в том возрасте, чтобы выбирать. Главное, понимать и не унижать друг друга, остальное можно уладить.

Валерий Владимирович Кузнецов, ул. Зеленая, 27, пос. Красная Сопка, Назаровский р-н, Красноярский край, 662225

***

65 лет, инвалид III группы по слуху. Живу в Новосибирске, хочу переехать в Краснодарский край. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, инвалидность не помеха.

Виталий Бурков, д/в, Новосибирск, 630088

***

65 лет, рост 160 см, вес 70 кг, по гороскопу Лев. Не пью, не курю. Внешне приятный, по характеру ласковый, добрый, веселый, в быту умелый. Устал от одиночества, хотя с бывшей женой живу под одной крышей. Но как муж и жена мы уже не живем больше 10 лет. Детей у нас с ней не было. Работал шофером, сейчас на пенсии. Материально обеспечен, есть машина, но жилья нет.

Михаил Петрович Баулин, д/в, главпочтамт, с. Бакчар, Томская обл., 636200

***

69 лет. Не пью, никогда не курил. Хожу в церковь. Много рабочих специальностей. Хочу познакомиться с женщиной моего возраста.

В. А. Кочиев, д/в, г/п, Элиста, Республика Калмыкия, 358000

***

47 лет, инвалид по зрению, глухой, по гороскопу Лев. Разговариваю голосом и жестами. Разведен, две взрослые замужние дочки. Живу с мамой в своем доме с удобствами. Русский, симпатичный, добрый мужчина с чувством юмора. Не люблю злых и лживых. Закончил 12 классов школы для глухих. Не курю. Работал в Сибири на металлургическом заводе и в Майкопе на машзаводе. Сейчас на пенсии. Занимаюсь хозяйством по дому. Умею все сам делать, могу отремонтировать любую технику. На переезд не согласен. Хочу познакомиться с глухой или слабослышащей женщиной, читающей по мимике, доброй, хорошей хозяйкой, согласной на переезд.

Женщина в первые 6 секунд после знакомства определяет для себя, что она хочет с этим мужчиной. У мужчин иногда на это уходят годы.

Еще обращаюсь к слышащим читателям «Айболита» с просьбой помочь мне. Если живет рядом с вами глухая или слабослышащая женщина, знакомая или соседка, дайте ей мой адрес. Буду очень благодарен. Надеюсь на вашу помощь!

Сергей Черемнов, ул. Первомайская, 223, пос. Тульский, Майкопский р-н, Краснодарский край, 385730

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца...» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Мне 31 год, мягкий, добрый, отзывчивый. Живу с мамой-пенсионеркой. Она очень вкусно готовит и меня этому научила, даже пироги пеку. Вдвоем занимаемся огородом. Хочу познакомиться с девочками.

Сергей Вячеславович Балашов, ул. Шимлянникова, 12-14, Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская обл., 652507

***

Мне 80 лет. Живем вдвоем с сыном. Нам нужна в дом хорошая, спокойная женщина.

Без подписи, ул. Томузловская, 67, Буденновск, Ставропольский край, 356802

***

Страдаю от одиночества. Я добрый, домашний, спокойный, надежный, много читаю. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, честной, верной, надежной, искренней, домашней, заботливой, ласковой девушкой 18-30 лет. Не переношу предательства и лжи. Замужних и ради развлечения прошу не писать. Устал верить в чудо...

Владимир Остроухов, д/в, Мичуринск, Тамбовская обл., 393766

ЛАПША из писем читателей

Познакомилась с мальчиком, стали встречаться. Ответственный, умный — идеал отца и мужа. Но разве это нужно глупой девочке в 18 лет? И пошла я гулять, в основном налево.

Ольга, Кировская обл.

***

Я второй раз в официальном браке. Все так интересно!!!

Лидия, Тамбовская обл.

***

Когда-нибудь мы все обязательно умрем. А пока живы, надо делать, как мой сосед сверху. Он развел в квартире огород. Натаскал земли, поставил лампы и выращивает зелень. Правда, с поливом проблемы: вода соседям снизу на голову течет, и они сквозь пальцы лят. Но можно прикинуться дурачком.

Анна, Смоленская обл.

***

Когда читаю что-то плохое в газете, стараюсь до этой статьи руками не дотрагиваться, а если случайно дотронусь, дую на руки.

Мария, Тверская обл.

***

Моя мечта — стать моделью. Пока многое мешает — ногти, зубы. Позвоночник кривой.

Алла, Удмуртия

***

Недавно с одним мужчиной состоялся интересный диалог. Он: «Вы с мужем развелись?» — «С чего вы взяли?» — «Выглядите странно». — «Странно плохо?» — «Странно хорошо, как будто нового мужа ищете».

Лариса, Киров

Такой случай

Не зря Всевышний создал каждой твари по паре

Когда Натали (моя гражданская жена) вернулась с Алтая от родственников, то заявила: «Ты во мне нуждаешься больше, чем я в тебе», — и добавила, вернее, добила словами: «Я с тобой живу из жалости».

Не ожидал таких слов от женщины, которую буквально боготворил. Естественно, мы расстались. Я впал в такую депрессию, что хоть волком вой. Но помощь пришла именно от «Айболита». Там очень кстати были напечатаны статьи о том, как бороться с такой напастью. Думаю, они помогли не только мне.

По образованию я педагог со стажем 38 лет. Последние годы работал в вечерней школе, но в 2009 году школу закрыли. Сейчас работаю в охране. Десять лет тому назад бросил курить. Читаю газету «Айболит» и записываю все, что мне интересно. Каждый номер — не газета, а целая энциклопедия. Сколько разнообразной информации! Считаю, что и стар и млад может почерпнуть для себя нужную информацию. И что интересно: газета не навязывает своего мнения, печатает различные отклики на одну и ту же проблему, дает возможность страждущим найти панацею от болезни, а одиноким обрести свою половинку. Помню, одна 70-летняя женщина писала, что хочет встретить через газету подходящего мужчину. А что? Одобряю! Ведь не зря Всевышний создал каждой твари по паре. Одному плохо — по себе знаю. Мне 61 год. А ведь где-то светит и моя звездочка?.. Жду, когда она появится в моей жизни. Как говорили древние: «Пока дышу, надеюсь».

Хорошо, что в «Айболите» много народных рецептов. Во-первых, полезно. Во-вторых, нет подделок. В-третьих, дешево. Живем-то мы небогато. Все эти революции, перестройки сильно подействовали на людей. Один китайский мудрец сказал: «Не дай Бог родиться и жить в эпоху перемен». А «Айболит» поддерживает своих читателей в это трудное время.

Прочитал статью о пользе кизила. У меня был один саженец, а для лучшего опыления, оказывается, надо, чтобы их было хотя бы два. Попалась информация о пользе шиповника. Пошел на берег Кубани, выкопал и посадил у себя в огороде это растение. Там же присмотрел красный и черный боярышник. Ведь наши предки исцеляли себя тем, что давала мать-природа. Читателям «Айболита» желаю душевного покоя, материального достатка. И спасибо всем, кто пишет в газету!

С. Н. Магомедов, ул. Мира, 50, с. Конаково, Успенский р-н, Краснодарский край, 352464

Жду писем от тех, кого предали или разлюбили...

Сочувствую обиженным, сопереживаю чужой боли, как своей, радуюсь чужой большой любви, жду новых кулинарных рецептов, не без интереса читаю страничку для родителей, ведь у меня внук. А написать решилась от горького одиночества, в надежде познакомиться с хорошим мужчиной. Не осуждайте меня, хныкать не буду. Думаю, лукавят те женщины, которые пишут, что в 60 лет можно жить для себя. А я не умею жить для себя. Лучшие годы своей жизни отдала мужу. Сейчас мне 59 лет. Жизнь с мужем не была медом, но когда расстались, поняла, что все потеряла. Преклонный возраст, одиночество... Страшно! Я потеряла смысл жизни. Сын женат, живет своими заботами, невестка гордая, к себе близко не подпускает. Я им нужна только в качестве домработницы и няни. А мне, как и прежде, хочется почувствовать теплую ладонь на своем плече, а утром услышать: «Доброе утро, родная!» Хочется, чтобы рядом был защитник и помощник, чтобы вечером лежать вдвоем на диване, смотреть телевизор, обсуждать новости.

Женщины! Если вы раздумываете — развестись с мужем или нет? — кричу вам: «Берегите свою любовь!» Умейте прощать даже измену, чтобы потом горько не жалеть. Я уверена, что найдутся те, кто меня осудит. Но потерять легко, а вот воссоединиться или снова найти свою судьбу — не каждому дано. Умейте ценить мужей! Держитесь за них и руками, и зубами. Оглянитесь вокруг: все хорошие мужчины — при женах, а пьяницы и тунеядцы и нам, разведенным и вдовам, не нужны.

Знаю, что «Айболит» читают больше женщины. Обращаюсь к тем, у кого есть одинокий, культурный, порядочный знакомый или родственник: отдайте ему мое письмо. Живу в Тамбове, в собственном доме со всеми удобствами. Не красавица, но приятная, средней полноты, хорошая хозяйка, добрая. Умею работать и отдыхать. Жду писем от тех, кого предали или разлюбили.

Без подписи, д/в, п/п 6800 251195, г/п, Тамбов, 392000

Если бы рядом был человек, похожий на Толю, было бы проще

Очень люблю газету «Айболит» и всех ее читателей. Два года назад написала вам о своем горе. Умер муж, и я думала, что погибну от тоски. Страшно вспомнить то время, но я выжила, наверное, с вашей помощью. После опубликования моего письма пришло очень много откликов. В каждом письме были слова утешения и советы. Начала отвечать на письма, обливаясь слезами. Старалась написать всем, кто откликнулся на мою беду. Спасибо, люди! Дай вам Бог здоровья, радости и благополучия!

Пока отвечала на письма, стало как-то легче. Правда, сильно переболела, очень долго лежала в больнице. Сейчас немного поправилась, стала замечать солнышко, травку, людей... Смотрю на небо и хочется верить, что там мой Толенька сидит на облачке, улыбается и говорит мне: «Живи, моя любимая, я всегда с тобой рядом...» Люблю его до сих пор, до боли, до истерики, но стараюсь сдерживать себя. Надо жить, ведь мне всего (или уже?) 55 лет. Всегда любила жизнь, старалась никогда не унывать. И сейчас подбадриваю других, у которых в жизни наступила черная полоса. Ведь я психотерапевт, всю жизнь посвятила этой замечательной науке и с ее помощью вытащила себя из ада. Слава Богу, стало легче.

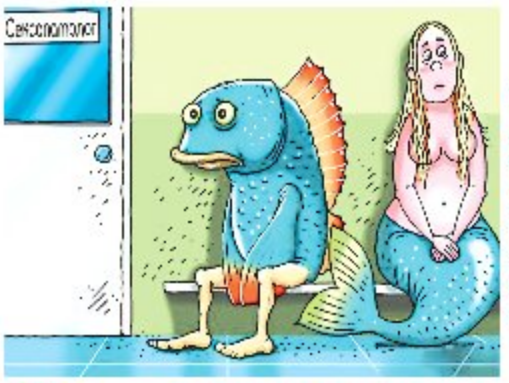
Помогите мне еще раз. Не хочу стареть и умирать от одиночества и тоски. Если бы рядом был человек, похожий на Толю, было бы проще. Может, кто-нибудь откликнется, прочитав мое письмо? Сколько нам осталось? Хочется прожить эти годы с душой, а не как попало. Мне 55 лет, рост 162 см, вес 62 кг. Прописана в Москве, живу в деревне. У нас здорово и красиво. Буду ждать и надеяться на чудо.

Ирина Константиновна Рыжова, ул. Московская, 6-44, Ногинск, Московская обл., 142408

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева



Чтобы жить по-человечески, надо, чтобы платили по-божески!

В дорогу с божьей помощью

В Благовещенске выпустили специальное пособие. В нем собраны все молитвы для шоферов, автомехаников и даже пешеходов. Так инспекторы ГИБДД надеются снизить аварийность на дорогах. С Божьей помощью. А заодно освятить новую заповедь: «Да не оскудеет рука дающего... взятку!»

Меню для моли

Профессор Колумбийского университета Гонзало Андраде предложил неожиданный способ уничтожения кокаиновых плантаций. Ученый считает, что с этой задачей может справиться голодная моль. Необходимо в лабораторных условиях вырастить несколько тысяч особей моли, а затем выпустить их на волю в областях, где находятся кокаиновые кусты. Насекомые отложат яйца на их листьях, которые приблизительно неделю спустя съедят вылупившиеся гусеницы. Однако экологи подвергли план жесткой критике. По их мнению, моль, выпущенная в таком количестве, может представлять угрозу для других растений.

Оценили красоту

Английские ученые провели эксперимент с выведенными в неволе пчелами, которые никогда ранее не видели живых цветов. Насекомых выпустили в помещение, где развесили репродукции известных картин. Самую большую популярность у жужжащих искусствоведов завоевали «Подсолнухи» Ван Гога. Пчелы летели прямиком к шедевру и роились около него. Удивлению ученых не было предела. Подопытные, которым никогда до этого не показывали ни яркие цветы, ни растения, распознали их на рисунках.

Усадьба для колебяток

Российские регионы потихоньку «приватизируют» сказочных героев. Кострома объявила себя родиной Снегурочки, в Тверской области функционирует пещера Кощея Бессмертного, в Ярославской имеется резиденция Щуки. В Ульяновской области тоже появится свой сказочный символ — Колобок. Там планируют открыть его штаб-квартиру. Краеведы, изучая происхождение блинов, нашли в словаре Даля слово «колебятка», которое означало «последнее тесто из квашни». Теперь местный центр славянской культуры изготавливает деревянные колебятки на сувениры и даже делает их мужского и женского пола. И в области уже мечтают заселить ими будущую усадьбу.

Наши цветочки

Нашей Верочке 4 года. Как-то раз увидела в окно гостей и кричит бабушке:
— Бабушка, бабушка! К нам гости идут! Одевайся понарядней: надень очки и зубы.
Ирина А., Волжский

***

Ходили как-то раз с 3-летней дочкой Дашей в хобби-центр. Вот она уселась в коробок для игрушек на колесиках. Важная такая. На голове фата — красный тюль с короной из парчи. А я ее катаю, толкаю впереди себя коробку. Одна из мамочек говорит:
— Посмотрите, Даша — принцесса! В карете едет!
Даша, не поднимая глаз, с достоинством:
—Я не пинцесса!
Вздыхает...
— Я посто касавица...
Елизавета О., Северодвинск

***

Наш 4-месячный младший сын пытается ползти по кровати. Рядом плюхается на живот трехлетний старший:
— Смотри, червяк, как ползают настоящие удавы!
Дмитрий К., Ставрополь

***

Нашему Димке 4 года. Однажды внимательно рассмотрел папу, сидя у него на коленях, а потом выдал:
— Пап, у тебя такая милая рожа!
Наталья П., Курган

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22

Семейная история

Золотой зять

— ЭХ, ЗЯТЕК, Я В ТВОИ ГОДЫ НЕ ПОЗВОЛЯЛ СЕБЕ ТАКИХ ВОЛЬНОСТЕЙ. ПРИХОДИЛ ДОМОЙ ВОВРЕМЯ, НЕ ПИЛ, НАЛЕВО — УПАСИ БОГ!

— Ты с моими родителями хорошо знаком? — такими словами встретила Светлана мужа, вернувшегося с работы.

— Разумеется, — удивился Сергей Невозмутимов. — После нашей с тобой свадьбы они мне тоже как бы мама и папа.

— Вот именно «как бы», — саркастически усмехнулась жена.

«Ну Светка, блин, накапала-таки предкам», — с досадой подумал Сергей. На кухне уже поджидали его тесть с тещей. Не успел Сергей поздороваться, как тесть без разминки начал:

— Че за дела, зять? Мы считали тебя порядочным, а ты, оказывается, хулиган и пьяница.

— Не, ну это перебор! — возмутился Невозмутимов. — Вас явно заносит.

— Ты пьешь, буянишь, а нас заносит?! — вознегодовала теща.

— Вздор! — парировал Невозмутимов. — Ну выпил в кои-то веки малость, задержался на пару часов... Какие проблемы? Свет, скажи, что все было прилично.

Но жена представляла атакующую сторону и многозначительно промолчала.

— Виноват — не оправдывайся, — хлопнул ладонью по столу тесть. — В твои годы я не позволял себе таких вольностей. Приходил домой вовремя, не пил, налево — упаси бог!

— Ваня, говори по делу, — покосилась теща на мужа.

— Не встревай! Поведение зятя аморально, и я хочу личным примером...

— Ой, уморил! — подбоченилась теща. — А кто через месяц после свадьбы на корове во двор въехал? А как от Дуськи под утро домой огородами пробирался и бабке Нюрке помидоры на грядке потоптал, помнишь, кобелина?

— Ну Манька, ну зараза! — сжал кулаки тесть. — Перед детьми решила опозорить?

Ситуация угрожающе выходила из-под контроля. Невозмутимов, несмотря на глубокую изначальную обиду, решил разрядить обстановку.

— Света, принеси, пожалуйста, закусить, — вдруг велел он, а сам в мгновение ока достал из серванта бутылку водки и поставил ее перед родственниками. Сплачивающий людей напиток незамедлительно возымел необходимое действие. Глаза у тестя часто заморгали и повлажнели. Теща прерывисто вздохнула и придвинулась к мужу. Света, словно балерина, впорхнула с тарелками.

— Мама и папа! — сказал свой тост Невозмутимов. — Живите дружно и счастливо, чтобы нам со Светой было с кого брать пример.

— Золотые слова, — сказал тесть.

— Отличный у нас зять, — подтвердила теща.

Света ничего не сказала, лишь благодарно подмигнула мужу. А то как же! Невозмутимов не только назвал ее родителей самыми ласковыми словами, но своевременно и мудро потушил пламя раздора.

Михаил Василенко

Спрашивали? Отвечаем

— Какой продукт ведет к ожирению?
— На ценнике которого написано «Бесплатно».

***

— Почему вино желтого цвета называется белым?
— Потому что его делают из зеленого винограда...

***

— Может ли человек умереть от компьютерного вируса?
— Смотря чей компьютер он им заразит.

***

— Что делают новые русские на Пасху?
— Красят свои «Мерседесы» в разные цвета и стукаются.

Витька-добрая душа

ВСЯ ОРАВА ОБЛЕПИЛА ВИТЬКА, РАДОСТНО ПОВИЗГИВАЯ. ВЫПИСЫВАЯ КРЕНДЕЛЯ, ОН НАПРАВИЛСЯ ДОМОЙ В СОПРОВОЖДЕНИИ СОБАЧЬЕЙ СВОРЫ...

Мой знакомый Витек работал на одной из донецких шахт, где в то время бегала целая орава собак. Сколько их там было, трудно сказать, но ясно одно: все они были между собой более или менее родственниками.

В тот день, отметив трехлитровой банкой самогона 23 Февраля, Витек вышел из шахтерской бани в приподнятом настроении. Душу его переполняли яркие впечатления от прекрасно проведенного вечера и самые благородные мысли. А потому, сфокусировав взгляд на пробегающих мимо собаках, он громко свистнул. Собаки поняли это как команду «Ко мне!».

Вся орава облепила Витька, радостно повизгивая. Столь интимная реакция животных никак не входила в его планы, но у него было доброе сердце, поэтому жестко пресечь собачьи нежности не решился. Выписывая кренделя, Виктор направился домой в сопровождении собачьей своры.

Жил он в частном доме на краю города вместе со своей бабкой. Добравшись до дома, Витек обнаружил на веранде большое количество мисок с холодцом, который приготовила бабуся. Но поскольку в сознании Витька праздник уже завершился, то он с умилением вручил каждой собаке по миске и с чувством выполненного долга ушел спать в свою комнату.

Утром его разбудила бабка. Голос ее отличался мягкостью и задушевностью:

— Вить, ты опять пьяный вчера был?

Витек приготовился оправдываться:

— Да, было немного... Ты ж понимаешь — праздник и все такое...

— Ой, Витенька, ну хоть раз у тебя нормальная компания собралась. Сразу видно, порядочные люди — сидели тихо, не буянили, я и не слыхала ничего. Даже посуду за собой помыли. Только я не пойму, зачем они все миски под забором бросили?

Николай К., Рязань

Подарили маме телефон

ИСТОРИЯ ПРОИЗОШЛА В ГЛУБИНКЕ...

Жила в селе старушка, у которой было два сына: один живет в Москве, а второй в райцентре. На юбилей маме сыновья подарили новый телевизор, а сын из Москвы привез еще для матери в подарок мобильный телефон и попросил, чтобы та его с собой всегда носила, а он будет ей периодически звонить и справляться о здоровье. Приехав в Москву, сын решил позвонить маме по телефону. А та трубку не берет. И так две недели. Понятное дело, сын забеспокоился и позвонил брату, чтобы тот срочно поехал к матери и узнал, не случилось ли чего. Брат из райцентра берет отгул на работе и приезжает в село. Мать на огороде в добром здравии занимается прополкой овощных культур.

— Мама, а как ваше здоровье?

— Да ничего, сынку, нормально! — отвечает старушка.

— А чего вы трубку не берете? Вам Иван из Москвы вторую неделю дозвониться не может. Вы что, телефон с собой не носите?

— Так ношу я этот телефон постоянно с собой, еще с тех пор, как он привез мне его, но никто так и не звонил, — говорит мать и вынимает из кармана халата... пульт от телевизора.

Сти-шутки

Женская головка

Голова, головушка, головка,
Крыша женщины,
откуда виден путь.
Нос с горбинкой,
вскинутая бровка,
Через шею переход на грудь.
Ты и страсть,
и милый символ веры,
Ты и свет, и пагубный барьер.
То ты слепок
греческой химеры,
То горгоны точный экстерьер!
То ты хороша и бесподобна,
То пьянишь, как два ведра вина.
То ты без мозгов жизнеспособна,
То ты мыслей грамотных полна.
Пудра, тени, молочко и кремы,
Над любой морщинкой
стон и вой...
Создаешь сама себе проблемы,
Чтобы в них погрязнуть
с головой.
Взгляд — источник
радости и драмы,
Губы — для помады и ругни...
Есть ты у жены и ее мамы,
Хоть и безголовые они.
А внутри головок зачастую
Только тряпки, шопинги, жратва.
И страдаю я, и протестую —
Для мозгов дана ведь голова!
Прячь в лесу, в стогу,
у водокачки,
Прячь в навозе, в тине
и в траве —
Вмиг жена найдет мои заначки...
Не мозги — локатор в голове!

Сергей Жбанков

НИ свет НИ заря поймал глухаря

От восхода до заката
Глеб цитирует Сократа.
Много знаю я матросов,
Только он один...

Всю жизнь
писал Андрюша
Про вишенки
да груши,
Про гномиков
да заек —
Какой же
он ...?!

Разузнал вчера енот,
Что такое не везет:
Сел с ондатрой тет-а-тет,
Муж приперся на...

Знает Стас
не только русский —
И испанский,
и французский.
Текст любой
переведет —
Настоящий...

Жарит рыбину Сысой,
Сути не постигши:
Если с черной
полосой —
Не треска, а...

Сказал альпинист
на вершине:
«Ура!
Ты мне покорилась!
Спасибо...!»

О это таинство
кулис,
Аплодисменты,
крики: «Бис!»
Стоял
в волнении
солист
И трясся
как осинов...

У нас и кедры,
и зверье,
Из птиц —
не только
воронье!
Раскинувшись
на сотни га,
Шумит
сибирская...

Опять
ностальгия.
А был
молодым —
Манил ли
так Гию
Отечества...

Спросил про отметки
Вчера я у сына.
Гляжу, на лице его
Кислая...

По Баскову
Коле
Страдает
Татьянка.
Любимая
песня?
Конечно...!

В атаку
внук Ромка
Пошел
на врага.
Пистонами
громко
Стреляет...

Не дождавшись
в гости дролю,
Я приехала
сама!
Вот и Волга.
Здравствуй,
что ли,
Славный
город...

Из бани крик:
«Ура! Ура!»
Нашлась пропажа
у Петра.
Стянул Петруха майку,
Под ней она ...!

«Кто желает
скакуна?
Привлекательна
цена!
Конь по кличке
Боливар —
Замеча-
тельный...»

Играют
оркестры,
повсюду цветы.
Приятно,
что в этом
Участвуешь ты.
Как слепит
глаза
От блестящих
наград!
9 Мая.
Военный...

Приготовим заливное,
Купим водочки
с женою,
Мясо сделаем, гарнир,
А потом закатим...

Ждет
с добычей
в ноябре,
Весь дрожа
спросонок,
Патрикеевну
в норе
Маленький...

Удойны буренки
бывают с утра.
Потрогаешь вымя —
не то что вчера!
Стоят у цистерны
и врач, и сверхсрочник,
Товар презентует
веселый...

От Илюшки мне не надо
Всяких разных
там монист.
Пусть играет до упаду
В сельском клубе...

В субботу взять,
не задевая,
Я высоту два метра смог,
Когда спешил домой
с трамвая.
Мне в том помог
соседский...

Чтобы вытолкнуть
из круга,
Надо действовать
с умом!
Вид борьбы такой,
подруга,
Называется...

Как найти
с соседом
новым
Познакомиться
предлог?
Подойдите
с просьбой!
Словом,
Нужен нож и...

«Восток»
был сделан
не с огрехами.
Гагарин сел,
сказал:
«Поехали!»
Пошел отсчет,
и вот итог —
Вокруг Земли
один...

АНЕКДОТ

Приходят к батюшке муж и жена и говорят: «Разведите нас, мы больше не любим друг друга!» Батюшка берет с полки толстую Библию и бьет по голове сначала мужа, потом жену. И спрашивает: «Хотите развестись?» — «Да!» Опять изо всей силы лупит обоих по головам! «Ну что, все-таки хотите развестись?» — «Да!» Снова лупит их. И еще несколько раз. Жена не выдержала, кричит: «Батюшка, до каких пор это будет продолжаться?» Батюшка: «Как в Библии написано: «Пока смерть не разлучит вас».

Катюша
не в кровати —
На лыжах
да на санках,
Поэтому у Кати
Завидная...

В выходные
Фрол, любя,
Контролирует
себя,
Сохраняет
форму,
Полбутылки...

Как-то бабушка
Дуняшки
Захотела быть
стройняшкой!
Попенял
супруге дед:
«И зачем
тебе ...?!»

Буду йогом!
Это что-то-с!
Изучаю позу...

«Почему на мне
сидят?!» —
«Почему на мне едят?!» —
«Вот уедем в Барнаул!» —
Так решили стол и...

«Третий раз
Максим, ребята,
Кандидатом в депутаты,
Но исполнил бы хоть раз
Избирателей...»

Ползет наш Виталий,
Трясется губа:
У теплоцентрали
Большая...

Как любопытны
наши дети,
Им интересно все
на свете!
Пришел весь
мокрый внук на ужин:
Глубокой оказалась...

«Почему
так говорят? —
Удивлялась
Ленка. —
Футболистов,
вставших
в ряд,
Называют...»

Спокойное
море.
Откуда возник
Нудистам
на горе
Акулий ...?!

Как пасьянс
он ни раски-
нет —
Обязательно
заклинит!
«Хоть и дока
ты в них, сват,
Да, видать,
не тот...»

Не прельщусь я,
семеня,
Лаврами
сатирика,
Потому что
для меня
Всего важнее...

Вместо глаз
мигалки —
странно!
Вместо рта
стоит мембрана!
Вместо ног
железный обод!
Догадались?!
Это...

Когда на зорьке
сильный клев —
Любой доволен...

Вмиг трибуны
замолчали,
Тренер
сгорбился
в печали.
Был голкипер
очень зол:
Сам себе
забил он...

Говорит царю
министр:
«Виноват,
что был не
быстр!
Если хочешь,
так ударь —
Ты на то и...»

В огород
пробрались воры
И украли помидоры.
«Как же это ты, Трезор?!
Ай-яй-яй! Какой ...!»

«В классе солнце.
Скоро лето.
Подтянул бы
ты предметы!
Больше всех
страдает, Юра,
У тебя...»

Когда на себя
за вчерашнее зол,
Не пиво глотай —
огуречный...

Мы сидим
в купе вдвоем.
Чух да чух —
тяжел подъем!
Но под горку наш вагон
Взял внушительный...

Чем закончился
в столовой
Спор вчерашний
Димы с Вовой?
Не поморщившись,
Димон
Съел без сахара...

Жизнь свою
не завершила
Сказка
в XXI век:
Детям нравится
Страшила
И Железный...

Шьет и порет
наша Олька,
Ночью спит
с журналом мод.
У нее одежды столько —
Треснул в пятницу...

Посмотрите! Даже кобра
Может быть
послушной, доброй.
По всему видать, не трус
С тонкой дудочкой...

Ох, превратности
судьбы!
Просто укатайка!
Полюбила без резьбы
Болт латунный...

Из почты «Айболита»

Избавившись от бабушкиного кольца, я прервала цепочку наших семейных неудачных браков

Моя бабушка была очень несчастна в браке. Дед от нее ушел, и она одна воспитывала двоих детей. Когда пришло время моей маме выходить замуж, бабушка подарила ей свое обручальное кольцо из старинного червонного золота. Мама его носила, а через некоторое время, как и бабушка, осталась одна с двумя детьми — братом и мной.

В свою очередь, когда я выходила замуж, мама передала мне это обручальное кольцо. Наверное, вы догадались, чем закончилось мое замужество? Да, я тоже осталась одна с двумя дочерьми. Девочки подрастали, и, когда я снимала кольцо и забывала его надеть, они с ним играли и примеряли его. Получается, примеряли судьбу мою, моей матери, моей бабушки... Как кошмарный сон: мои дочери, выйдя замуж и родив детей, остались одни. Злой рок преследовал нас в браке по женской линии.

Однажды в электричке я услышала разговор двух старушек. Из него я узнала, что ни в коем случае никому нельзя давать примерять и дарить свое обручальное кольцо, особенно если брак привел к несчастью. После услышанного я сдала кольцо в ломбард, а на полученные деньги, добавив немного своих, купила новое. Почти сразу моя личная жизнь наладилась! Я снова вышла замуж, причем удачно, а потом и мои дочери. Избавившись от кольца, я как бы прервала цепочку наших неудачных браков.

Любовь Монахова, Московская обл.

Называем адрес

Божественное сияние исходит из кельи святого старца Иоанна Оленевского. Причем в ветхой избушке старца никогда не было электричества. Странное мерцание проявляется и вокруг выходящих из кельи людей. У одних — в области головы, у других — в районе живота. Возможно, так светятся больные органы. Сейчас к старому бревенчатому домику под Пензой каждый день приезжают больные люди. Именно здесь уединенно жил святой старец Иоанн Оленевский (в миру Иван Калинин). До самой своей смерти он предсказывал людям будущее и исцелял болезни. Во время войны к старцу приходили родные солдат, которые ушли на фронт. И он точно предсказывал судьбу бойцов.

Кошмарики

ПОБЫВАЛ НА НЕБЕСАХ...

Удивительная история произошла с четырехлетним американским ребенком Колтоном Барпо. Мальчик тяжело заболел гриппом и находился на грани жизни и смерти. Когда малыш поправился, он рассказал родителям, что побывал на небесах, где познакомился со своей мертвой сестрой. Она своего имени не знала, потому что ее не успели назвать. У мальчика действительно могла быть сестра: за год до рождения Колтона у его матери случился выкидыш.

ВЕДЬМЫ УСТРОИЛИ ШАБАШ...

Чертова дюжина румынских ведьм наложила проклятие на правительство Румынии. Они устроили ночью на берегу Дуная шабаш и вылили в реку отвар из ядовитой мандрагоры за то, что теперь колдуний и гадалок заставляют платить подоходный налог. Политики испугались. Теперь президента Румынии постоянно сопровождают парапсихолог и ясновидящий, а сам он часто появляется в пурпурных одеждах, которые, как считается, отпугивают злых духов.

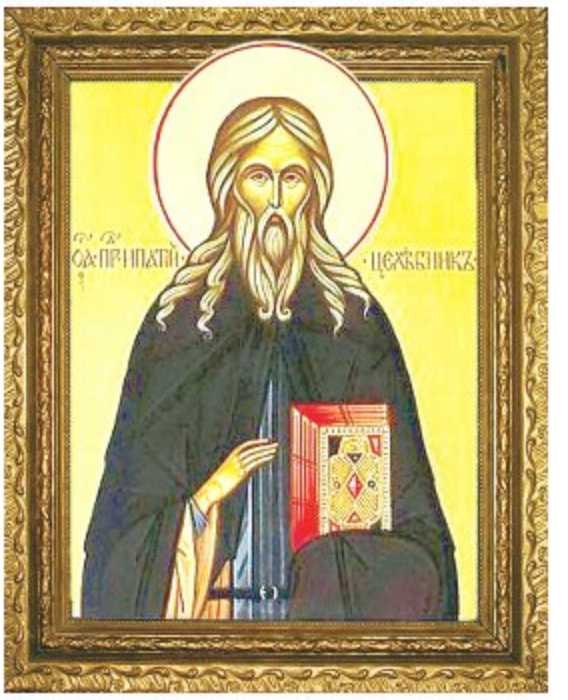
ИСПУГАЛИСЬ ШВАБРЫ...

Сторож саратовского автосалона Светлана Калюжная — девушка хрупкая. Но она одна скрутила трех грабителей. С помощью обычной швабры. Самооборона с использованием домашней утвари — древнее боевое искусство российских женщин. Амбалам еще повезло, что у Светланы под рукой сковородки не оказалось...

Бог в помощь

Икона целебника Ипатия

В храмах и больницах в апреле поминают преподобного Ипатия целебника. Из-за усердного служения Богу он сподобился благодатного дара исцелять болезни. Однажды Киево-Печерскую лавру, где покоятся мощи преподобного Ипатия, посетил Кашпировский. Он хотел было приложиться к ним, но, подойдя к раке, вдруг почувствовал одеревенение во всем теле и упал. Поднять его не смогли — пришлось вытаскивать из пещер за руки и ноги.



МОЛИТВА

«О священная главо, преподобне отче, преблаженне авво Ипатие, не забуди убогих твоих до конца, но поминай нас всегда во святых и благоприятных молитвах к Богу: помяни стадо твое, еже сам упасл еси, и не забуди посещати чад твоих моли за ны, отче священный, за дети твоя духовныя, яко имеяй дерзновение к Небесному Царю: не премолчи за ны ко Господу, и не презри нас, верою и любовию чтущих тя: поминай нас недостойных у Престола Вседержителева, и не престай моляся о нас ко Христу Богу, ибо дана тебе бысть благодать за ны молитися. Не мним бо тя суща мертва: аще бо телом и преставился еси от нас, но и по смерти жив сый пребываеши, не отступай от нас духом, сохраняя нас от стрел вражиих и всякия прелести бесовския и козней диавольских, пастырю наш добрый аще бо и мощей твоих рака пред очима нашима видима есть всегда, но святая твоя душа со ангельскими воинствы, со безплотными лики, с небесными силами, у престола Вседержителева предстоящи, достойно веселится, ведуще убо тя воистину и по смерти жива суща, тебе припадаем и тебе молимся: молися о нас Всесильному Богу о пользе душ наших и испроси нам время на покаяние, да невозбранно прейдем от земли на небо, от мытарств же горьких, бесов воздушных князей и от вечныя муки да избавимся, и Небеснаго Царствия наследницы да будем со всеми праведными, от века угодившими Господу нашему Иисусу Христу: Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и с Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Такой случай — За гранью

Операция на ощупь

50 ЛЕТ НАЗАД ВРАЧ-ПОЛЯРНИК ЛЕОНИД РОГОЗОВ САМ СЕБЕ ВЫРЕЗАЛ ГНОЙНЫЙ АППЕНДИКС. ПОДОБНОГО СЛУЧАЯ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО НИГДЕ И НИКОГДА.

Леонид Рогозов родился в 1934 году в Читинской области в семье шофера и доярки. Получил медицинское образование и стал хирургом. Молодого специалиста направили на работу в Антарктиду в качестве врача 6-й советской экспедиции на новую станцию Новолазаревскую. Вскоре произошло событие, сделавшее 27-летнего хирурга известным на весь мир. У врача появились тошнота, слабость, боли в правой подвздошной области, поднялась температура. Острый аппендицит! Холод и антибиотики не помогали. До берега, где могли оказать врачебную помощь, — 80 км, да и погода не позволяла высунуть даже носа. А операция требовалась срочно. И тогда Леонид принял решение делать операцию самому.

Была глубокая полярная ночь. Ассистировать себе хирург попросил метеоролога Александра Артемьева, который подавал инструменты, и инженера-механика Зиновия Теплинского — он держал у живота небольшое круглое зеркало и направлял свет настольной лампы. Начальник станции Владислав Гербович дежурил рядом, чтобы заменить кого-то из ассистентов, кому станет плохо от одного вида большой раны на животе.

Врач лег с полунаклоном на левый бок, сделал себе местную анестезию раствором новокаина, после чего произвел скальпелем 12-сантиметровый разрез. На ощупь без перчаток, поглядывая в зеркало, он удалил воспаленный аппендикс. Операция длилась 1 час 45 минут. Когда подступали головокружение и слабость, врач делал короткие паузы для отдыха.

Выглядит все просто и буднично. Но так ли было на самом деле? Читаем дневник доктора Рогозова: «Похоже, у меня аппендицит. Я пока молчу об этом, даже улыбаюсь. Зачем пугать моих друзей? Чем они могут мне помочь?..

Не спал всю ночь. Болит чертовски! Снежная буря бьется сквозь мою душу, воет, словно стая шакалов. Дурное предчувствие пробирает меня... Это все... Единственно возможный выход: самому оперировать себя... Это почти невыполнимо... но не могу опустить руки и сдаться... Здание трясется, как маленькая игрушка во время бури.

Парни все узнали и приходят, чтобы успокоить меня... А теперь все бегают вокруг меня, готовятся к операции. Надо стерилизовать лежанку. Мне становится хуже. В случае, если бы я потерял сознание, Саша Артемьев сделал бы мне инъекцию — дал ему шприц и показал, как это делается... В последнюю минуту посмотрел на моих бедных ассистентов: они были белее белого. Я тоже испуган...

Добраться до аппендикса было непросто, даже с помощью зеркала. Делать это приходилось в основном на ощупь. Я становлюсь слабее и слабее, мое сердце начинает сбоить. Каждые 4-5 минут останавливаюсь отдохнуть на 20-25 секунд. Наконец вот он, проклятый аппендикс! В самый тяжелый момент мое сердце замерло и заметно сбавило ход, а руки стали как резина. Что ж, подумал я, это кончится плохо. Но затем осознал, что вообще-то я спасен!»

Знаете ли вы, что...

МЕЖДУ ЧЕЛОВЕКОМ И РАСТЕНИЯМИ СУЩЕСТВУЕТ НЕЗРИМАЯ СВЯЗЬ. ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК ЦВЕТОК ОТНОСИТСЯ К ВАМ, ОТРЕЖЬТЕ ПОЛОСКУ ФОЛЬГИ И ПОДНЕСИТЕ К РАСТЕНИЮ. ЕСЛИ ОНА ЛИПНЕТ К ЦВЕТКУ — ОН ВАШ, ЕСЛИ ОТКЛОНЯЕТСЯ — УБЕРИТЕ ЕГО ИЗ ДОМА.

У животных всё как у людей: Пиня «переехал» к блондинке...

В юности мы с мужем снимали частный дом на берегу Енисея. Детей еще не было, и, чтобы не скучать, завели серого пушистого кота по кличке Пиночет, ласково звали его Пиня. Любили котика, баловали, и вырос он толстым и красивым.

Завел себе подружку — соседскую черную кошечку. Они вместе гуляли, ели из одной чашки, спали на диване.

Однажды весной Пиня на неделю пропал. Бедная кошка ждала его у порога с утра до ночи. Как-то пришла я с работы и слышу на улице кошачий крик. Вижу такую картину: черная кошка дерется с белой, а наш кот довольно мурлычет и не вмешивается в драку. «Все как у людей», — подумала я. Вскоре после скандала наш Пиня потерялся. Мы с мужем решили, что он «переехал» к блондинке...

Оксана Богдановна Скрыпник, Красноярск

Мать спасла в последнюю минуту

Незримая связь между ребенком и матерью может сохраняться всю жизнь. И даже смерть не всегда разрывает узы материнской любви.

В 1941 году самолет Павла Игнатьевича был сбит над Финским заливом. Ему удалось посадить горящую машину на воду. Павел попытался открыть люк, но его заклинило. В отчаянии он рванул за основную ручку с такой силой, что стальная рукоять согнулась. Самолет начал тонуть. Павел понял, что, похоже, ему конец. Неожиданно он явственно увидел перед собой покойную мать. Она напомнила, как еще можно открыть люк в аварийной ситуации. Летчик сумел выбраться буквально в последний момент, когда самолет уже почти полностью погрузился в воду. Два часа он провел в холодной воде, пытаясь доплыть до берега. А когда уже выбился из сил, его подобрал проходивший мимо сторожевой корабль.

Гороскоп с 20 апреля по 3 мая

Улыбайтесь прохожим и всем говорите комплименты!

ОВЕН «Спокойствие, только спокойствие!» Повторяйте эту фразу как мантру. Люди через одного будут пытаться сорвать на вас злость и выплеснуть отрицательные эмоции. Где бы вы ни находились — в маршрутке, магазине, на работе, дома, — используйте старый как мир способ защиты. В то время, когда очередной псих распинается перед вами, представьте перед собой толстое стекло и начните мурлыкать под нос любимую песенку. Этим самым вы не только сохраните свои нервы, но и не позволите вылить на себя чужой негатив.

Не носите обувь на резиновой подошве, тем более галоши, даже если привыкли надевать их, работая в огороде. Возможно обострение суставных болей. На всякий случай простой рецепт, как справиться с болью: натрите сырую картошку, еще лучше в кожуре, с зеленью, и жмых приложите к воспаленному суставу, но предварительно насыпьте на него 1 ст. ложку соли. После 4-5 процедур, сделанных на ночь, будете здоровы.

ТЕЛЕЦ Эмоции на подъеме, вам буквально станет легче дышать. Захочется не ходить, а пританцовывать, не говорить, а напевать. Не сдерживайте себя. Улыбайтесь прохожим, говорите комплименты налево и направо. Ну и пусть люди думают, что вы сошли с ума! Один покрутит пальцем у виска, а сотни других подарят в ответ свои улыбки. Весна как явление природы абсолютно не будет действовать только на очень «замороченных» людей. У всех остальных появится в глазах огонек и желание выйти на солнышко, побывать на даче, а у некоторых — изменить свою жизнь и повстречать принца на белом коне (или принцессу), если не навеки, то, по крайней мере, на несколько денечков.

БЛИЗНЕЦЫ Не тащите в дом всякий хлам! Оставляйте за порогом все ваши нерешенные проблемы, ссоры, обиды. Как это сделать? Представьте, что они скручены в моток, как веревка. Мысленно удерживайте этот моток перед собой и сбрасывайте с него отрицательную энергию вверх — на столбы, деревья, в пространство. Моток при этом, раскручиваясь, будет делаться все меньше и меньше. Уже подходя к дому, пожелайте: пусть злая энергия превратится в доброю.

О здоровье: ваш организм скажет спасибо, если будете больше двигаться. Чтобы кровь не застаивалась, чаще делайте такое упражнение: стоя босиком на полу, приподнимайтесь невысоко на носочки и резко опускайтесь вниз, ударяя пятками о пол. Так повторяйте трижды по 50 раз с небольшими перерывами.

РАК Сейчас не стоит надеяться на помощь близких — у них своих проблем выше крыши. Пообещают и подведут. А это чревато переживаниями, неврозом. В такое время лучше не строить планов, а довольствоваться тем, что есть.

Если приснится кошмарный сон, не пугайтесь и не размышляйте: к чему бы это? Просто вернитесь в свой сон и переиграйте концовку. То есть не вставайте с постели, а закройте глаза и попытайтесь восстановить картину сна, причем с самого страшного его момента. Однако финал его представьте иначе, ярко вообразив свое спасение как продолжение сновидения. Постарайтесь мысленно увидеть детали хорошего сна, и все обойдется.

ЛЕВ В эти дни не давайте в долг, даже старинной подруге или другу. Повремените с неделю, авось потом и не обратятся. Сейчас деньги должны идти к вам, а не от вас, иначе они могут и передумать. Время зарабатывать, а не тратить бездумно.

Здоровье вас не подведет. Дежурный насморк не в счет: стакан лимонного сока на ночь — и никакие эпидемии не страшны. Врагов и завистников опасаться не нужно: не так уж они сильны, чтобы испортить вам дивное весеннее настроение. Меньше валяйтесь на диване и больше двигайтесь!

ДЕВА Жизнь забурлит, появится масса интересных планов, но на быструю их реализацию пока не рассчитывайте. Поведение близкого человека временами будет несколько эгоистично, но это можно ему простить — ведь такое водится и за вами! А вот горло поберегите — не застудите! При первых признаках боли в горле рекомендуется лечиться алоэ. Выжмите сок из листьев, разведите водой (1:3). Полощите горло раствором, и першение сразу пройдет. Каждый раз срезайте свежие листья.

Сухость в носоглотке? Смешайте в соотношении 1:1 растительное масло и масляный раствор витамина А (в каплях, а не в капсулах). Перемешайте, закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю утром и на ночь.

ВЕСЫ Весна в разгаре: уже светло и местами даже жарко. Захочется распахнуть душу, расстегнуть куртку и задышать полной грудью. Потому что настроение приподнятое, пение птиц радует и даже слякоть под ногами не раздражает. Поверьте, что в скором будущем все станет не просто хорошо, а замечательно, — и небо всячески приветствует такое настроение. О деньгах не беспокойтесь. Они, конечно, с неба не упадут — придется потрудиться, но без надрыва, в привычном ритме, и вы сможете заработать столько, сколько потребуется.

О здоровье: никаких неприятных сюрпризов не ждите, ну разве что легкий насморк. Избавиться от него проще простого. Умываясь утром, хорошенько смажьте ноздри мыльной пеной, причем лучше использовать простое хозяйственное мыло. И у вашего организма будет больше шансов побороть вирус гриппа, который атакует наши носы в общественных местах.

СКОРПИОН Весной вам не всегда «можется». Почему? Потому что залечиваете раны, набираете витаминов, накапливаете «яда» для следующей жертвы. Именно в это время Скорпион наиболее уязвим для врагов, его можно поймать «тепленьким». Повышаются усталость, сонливость, вялость, ранимость: захочется тепла и уюта, и Скорпион будет готов подчиняться, так как сам весной ни на что не способен. Хорошо, если рядом есть добрый человек. Именно сейчас вы почувствуете, насколько он вам дорог.

О здоровье: возможны проблемы с поджелудочной железой. Начинайте утро со стакана подогретых эссентуков №17, а вечером лежа делайте поглаживающий массаж правого подреберья (круговыми движениями ладони до ощущения тепла в этой зоне). Ешьте каши, отварные овощи, а кислое, соленое и жареное исключите из рациона.

СТРЕЛЕЦ У Стрельца весной все очень просто, по-весеннему. Это можно прочесть по обворожительной улыбке, новой прическе, вызывающей одежде. К черту все преграды! Каждый Стрелец по весне пускает свои стрелы и надеется поймать и лягушку, и жабу или, на худой конец, ящерицу.

Ваше слабое место — горло. Весна — время простуды. Она не прощает легкомысленного к себе отношения. А потому, едва начнет першить в горле, начинайте полоскать его слегка подсоленной (лучше морской солью) водой.

КОЗЕРОГ Помните сказку, в которой всех за доброту наградили тем, что дело, начатое с утра, продолжалось весь день? На этой неделе будет примерно так же. Если вам подарят что-то, то повторятся это будет с завидной регулярностью. Если вручат награду — тоже.

Берегите зрение. Обязательно ешьте салаты из моркови. Она обладает противосклеротическим действием, а также улучшает зрение, снижая риск возникновения и развития катаракты. И привыкайте пить только зеленый чай — он омолаживает глаза. Полезно добавлять в чай ложечку меда. Очень вредно для глаз, особенно если уже имеется катаракта, находиться в прокуренном помещении.

ВОДОЛЕЙ Суета и выяснение отношений грозят бурными скандалами. Эмоции будут перехлестывать. В голову начнут лезть неприятные мысли. Окружающие будут слушать вас внимательно, так что взвешивайте каждое слово. Наш вам совет: иногда, чтобы избавиться от беспорядка в жизни, надо сделать генеральную уборку в доме. Вымойте окна, постирайте шторы — не только в комнате, но и на душе станет светлее.

О здоровье: даже на минуту не присаживайтесь на мокрую скамейку или каменную ступеньку, иначе цистита не избежать. На всякий случай даем хороший рецепт: смешайте поровну сухой укроп и зелень петрушки. При первых признаках воспаления мочевого пузыря заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте как чай в течение дня.

РЫБЫ Ваше желание всегда и всем говорить правду и ничего, кроме нее, похвально, но ее нужно говорить не всегда и не в любом тоне. Как не выплеснуть гнев на другого человека? Когда гнев подступает к вашему сердцу, уже захлестнул его и готов вылиться в слова, буквально замкните рот. Подавите в себе гнев и дайте себе зарок никого вслух не осуждать. Если удастся продержаться хотя бы шесть ближайших дней, это уже будет великое дело. Ни с кем не ссорьтесь, никого не обижайте. Хотя бывает очень трудно не раздражаться на близких, но уж постарайтесь, если дорожите своим покоем и здоровьем дорогих вам людей.

Мир комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- оптимальную температуру!

Чудо-наседка – здоровые цыплята!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 12 мес.
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Впервые сушим без проблем!

Мечтаете заготовить продукты впрок, да так, чтобы не тратить на это силы и время? Благодаря сушилке для продуктов, вы сможете:
- не быстро, а **очень быстро** (от 1,5 ч) высушить любые травы, грибы, ягоды, фрукты и овощи;
- просто включить её и забыть (**не надо даже переворачивать!**);
- сохранить все витамины вашего урожая!

Сохраните запасы без потерь!
Товар соответствует ГОСТам. 325х300 мм, 3,5 кг.
Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 10 лет.

Цена – 2990 руб.

РЕКЛАМА С 35

Звоните прямо сейчас!
Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10.
Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (При условии соблюдения условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован. реклама

В следующем номере читайте:

- ✓ **За гранью**
  ЛЮДИ С IV ГРУППОЙ КРОВИ — ПОТОМКИ ХРИСТА.
- ✓ **Называем адрес**
  ПОЛИПЫ КИШЕЧНИКА НАУЧИЛИСЬ ЛЕЧИТЬ.
- ✓ **На приёме у аллерголога**
  АСТМА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ.
- ✓ **Авторитеты дают советы**
  КАК СНЯТЬ ПРИСТУП ПАНИКИ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 20.04.2011 г. Подписана в печать 19.04.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 217062 экз. Заказ 292. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 278742 экз.